# КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ КОВИДА
стр. 14

ВАШ СЕМЕЙНЫЙ СОВЕТЧИК
16+ САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!
НАРОДНЫЙ СОВЕТ
№ 16 / 13–19 апреля 2021 г.

ЛИДЕР продаж*

# ЧТО КОММУНАЛЬЩИКИ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ БЕСПЛАТНО
стр. 2–3



## КАКИЕ ТОВАРЫ НЕЛЬЗЯ СДАТЬ И ОБМЕНЯТЬ
стр. 11

## МОЖНО ЛИ ВЕРНУТЬ ПЕРЕПЛАТУ ПО НАЛОГУ?
стр. 10

## НЕ РАСПЛАТИЛИСЬ ПРИ УВОЛЬНЕНИИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?
стр. 5

# КТО ВЫХОДИТ НА ПЕНСИЮ НА 15 ЛЕТ РАНЬШЕ
стр. 6



## ДАЧА: КАКИЕ РАСТЕНИЯ НЕ ПЛОДОНОСЯТ В ТЕНИ
стр. 21

## ВАРИКОЗ: КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ
стр. 16

# ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ИЗ МАКАРОН
стр. 18–19

* среди журналов ООО «ИМ Медиа»

# ЧТО КОММУНАЛЬЩИКИ

**Часто жильцы многоэтажек сами убирают двор, сбивают сосульки с козырьков и обрабатывают подъезд от паразитов. А ведь именно управляющая компания (УК) должна обеспечивать дому должное содержание, за это мы ежемесячно платим! Сегодня расскажем о том, за что мы вносим деньги и какие услуги нам обязаны оказывать коммунальщики.**

## ВСЕ ПРОПИСАНО В ДОГОВОРЕ

**Жильцы ежемесячно перечисляют плату УК, это их обязанность. А обязанность УК – за эти деньги оказывать услуги по содержанию и текущему ремонту дома.**

Перечень работ, которые должна выполнять УК, зависит от особенностей конкретного дома. Имеют значение материалы стен и кровли, этажность здания, состав инженерных систем, особенности придомового участка и даже природно-климатические условия региона. Список работ формирует УК после осмотра дома и затем предлагает проект на утверждение собственникам.

**Согласованные услуги закрепляются в договоре управления многоквартирным домом (МКД). Там прописывают и объем, и стоимость, и периодичность всех работ.** Любые дальнейшие перемены в договоре согласовываются с жильцами. Вносить изменения в одностороннем порядке (увеличивать цену, менять список услуг и т.д.) УК не вправе. **Таким образом, коммунальщики обязаны выполнять целый ряд услуг за деньги, собранные по платежкам, без дополнительных поборов.**

По требованию собственников УК обязана представить акт обследования технического состояния дома и другие документы, где будут указаны все выявленные дефекты и неисправности.

### ВАЖНО!

**На капремонт собственники собирают деньги отдельно. Их не всегда перечисляют УК. В зависимости от выбранного способа деньги могут собирать и на спецсчете дома, и на счете регионального оператора.**

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ

Правительством утвержден минимальный перечень работ, которые необходимы для должного содержания общего имущества МКД. **Этот минимум УК должна обеспечивать в любом случае:**

- ✓ текущий ремонт стен, фасадов, перекрытий, кровли, фундамента;
- ✓ текущий ремонт крыльца, окон, дверей, лестниц в подъезде;
- ✓ текущий ремонт общих стояков центрального отопления, горячей и холодной воды, текущий ремонт внутридомовых тепловых пунктов, водяных насосов и прочих инженерных систем в доме;
- ✓ техническое обслуживание и обеспечение исправного состояния систем вентиляции и дымоудаления;
- ✓ проверка температурно-влажностного режима подвальных и чердачных помещений, устранение нарушений;
- ✓ принятие мер, исключающих подтопление, захламление, загрязнение и загромождение подвальных помещений;
- ✓ чистка кровли от скопления снега и наледи, очистка водостоков;
- ✓ чистка, промывка, устранение засоров и дезинфекция мусоропроводов;
- ✓ сухая и влажная уборка лестничных площадок, тамбуров и т.д.;
- ✓ мытье окон, влажная протирка подоконников, оконных решеток, перил, почтовых ящиков и др.;
- ✓ очистка систем защиты от грязи (металлических решеток, ячеистых покрытий и т.д.);
- ✓ проведение дератизации и дезинсекции общих помещений дома;
- ✓ уборка придомовой территории, очистка от наледи и льда;
- ✓ очистка от мусора и промывка урн возле подъезда.

**Приведен не полный список. В минимальном перечне значительно больше работ, они прописаны в нижеуказанном документе.**

**§ Минимальный перечень услуг и работ, необходимых для обеспечения надлежащего содержания общего имущества… (утв. Постановлением Правительства РФ от 3.04.2013 г. № 290)**



*Узнать, что входит в программу капремонта в вашем доме, проще всего на сайте «Реформа ЖКХ» (www.reformagkh.ru)*

## ЕСЛИ НУЖЕН КАПРЕМОНТ

Когда повреждения общего имущества значительные и требуется капитальный ремонт, а текущим проблема не решится, этот вопрос выносится на общее собрание собственников. **Тут может потребоваться дополнительный сбор денег, если по программе капремонт дома еще не скоро.**

Собранную сумму можно будет зачесть в счет будущих платежей в фонд капремонта, т.е. на определенный период собственники смогут освободить себя от части взносов на капитальный ремонт. **Но сделать это можно будет, только если программа капитального ремонта дома предусматривает те работы, на которые были собраны средства.**

# ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ БЕСПЛАТНО

## ЗА КАКОЙ РЕМОНТ В КВАРТИРЕ ПЛАТУ НЕ ВОЗЬМУТ

УК обязана работать лишь с общим имуществом дома. Личное имущество собственников она ремонтировать не должна. За ремонт личного уже могут выставить счет или вовсе отказать в ремонте.

**Но тут важно знать, что общедомовое имущество находится не только за пределами квартиры, в самой квартире оно тоже есть.** Ремонтировать общее имущество, расположенное в квартире, УК должна за счет средств, которые жильцы ей платят по ежемесячной платежке.

**§ Ст. 210 Гражданского кодекса РФ**

**§ Ч. 3 ст. 30, ст. 39 Жилищного кодекса РФ (далее ЖК РФ)**

**Крыша и фасады** – это общедомовое имущество. УК должна следить, чтобы там не появились трещины, которые могут привести к протечкам, гниению конструкций и прочим проблемам. Если коммунальщики не уследили и крыша протекла, испортив потолок, нужно требовать бесплатного ремонта в квартире. То же самое с фасадом дома. Если в квартире повышенная влажность, стены стали мокрыми или проступила плесень, то, возможно, межпанельные швы со временем потеряли герметичность. **Сообщайте в УК, требуйте проверки и устранения проблемы.** За пострадавший в квартире ремонт тоже должна отвечать компания, не уследившая за состоянием дома.

**§ Пп. «б», «в» п. 2 Правил содержания общего имущества в многоквартирном доме (утв. Постановлением Правительства РФ от 13.08.2006 г. № 491) (далее Правила)**

**Инженерные системы.** УК отвечает за общедомовые инженерные коммуникации. **Это все трубы, которые входят в квартиру, до первого запорного вентиля. Сам запорный кран тоже под ответственностью коммунальщиков.** За остальную квартирную разводку отвечают жильцы квартиры.

В законе нет однозначного ответа на вопрос, относится радиатор отопления в квартире к общему имуществу или к имуществу собственника этой квартиры. Если дело доходит до суда, чаще всего суды приходят к выводу, что радиатор считается общим имуществом только в том случае, если перед ним на ответвлении от стояка нет отключающего устройства (вентиля). Если же вентиль есть, радиатор считается имуществом собственника квартиры.

**§ П. 5, 6 Правил**

**§ Определение Верховного суда РФ от 24.11.2009 г. № КАС09-547**

**Балконы.** В состав общедомового имущества включен **не весь балкон, а только балконная плита, по сути основание балкона.** Она находится в ведении УК. За остальные части балкона (ограждение, козырек, остекление и т.д.) ответственность несет собственник квартиры.

Если плита повреждена, а УК отказывает в ремонте, жалуйтесь в прокуратуру, жилищную инспекцию, МЧС. За халатное отношение к такому опасному вопросу УК могут привлечь к серьезной ответственности.

**§ Пп. «в» п. 2 Правил**

Если коммунальщики отказываются ремонтировать общее имущество в вашей квартире или возмещать убытки, нужно обращаться в суд. **Можно начать с обращения в прокуратуру или жилищную инспекцию.** Кстати, в суде можно будет потребовать возмещения своих затрат на юристов и независимую экспертизу (но возместят, только если дело будет выиграно).



*На плохую работу коммунальщков жалуйтесь коллективно и обязательно письменно!*



## КАКИЕ РАБОТЫ ДЕЛАЮТ ЗА ДЕНЬГИ

**УК не обязана ремонтировать бесплатно:**

- индивидуальные счетчики;
- любое сантехническое оборудование в квартире (смесители, ванны, раковины, унитазы и т.д.);
- квартирную электроразводку и розетки;
- газовые и электрические плиты;
- иное имущество, которое обслуживает одну квартиру.

## РЫЧАГИ ДАВЛЕНИЯ

Перечислим основные законы, на которые вы можете опираться и ссылаться при решении конфликтных ситуаций с коммунальщиками.

**УК работают для того, чтобы обеспечивать жильцам домов благоприятные и безопасные условия проживания,** содержание общего имущества, решение вопросов пользования этим имуществом, а также предоставление коммунальных услуг.

**§ Ч. 1 ст. 161, ст. 162 ЖК РФ**

**Коммунальщиков, которые оказывают некачественные услуги или неверно начисляют квартплату, могут оштрафовать в пользу пострадавших жильцов.**

**§ П. 4, 6 ст. 157 ЖК РФ**

**УК обязана предоставить собственнику не позднее 5 рабочих дней с даты его обращения** информацию о перечнях, объемах, качестве и периодичности оказанных услуг. В договоре управления этот срок может быть уменьшен.

**§ Пп. «а» п. 40 Правил**

*Подготовила Юлия КНАЦ*



*На вопросы отвечает юрист* ***Юлия КНАЦ***

## 70-ЛЕТНЕЙ ОТКАЗАЛИ В ЛЬГОТЕ НА КАПРЕМОНТ. ПОЧЕМУ?

***?*** ***Мне 70 лет, хотела получить льготу по капремонту. Обратилась за ней, но мне отказали, сказали, т.к. у меня есть муж работающий (хотя и пенсионер), то льгота мне не положена. Почему мне отказали? Елена, г. Москва***

**!** Льготу по оплате капремонта в Москве (как и в большинстве регионов) дают только неработающей семье пожилых людей. **Если хотя бы один из членов семьи работает, льгота не полагается.** Так что отказали вам правомерно: пока муж работает, льготу вы получить не можете.

**§ Ст. 1 Закона г. Москвы от 23 марта 2016 г. № 10 «О мерах социальной поддержки по оплате взноса на капитальный ремонт…»**



# ОШИБКА В РАСЧЕТАХ КОМПЕНСАЦИИ ЗА УСЛУГИ ЖКХ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

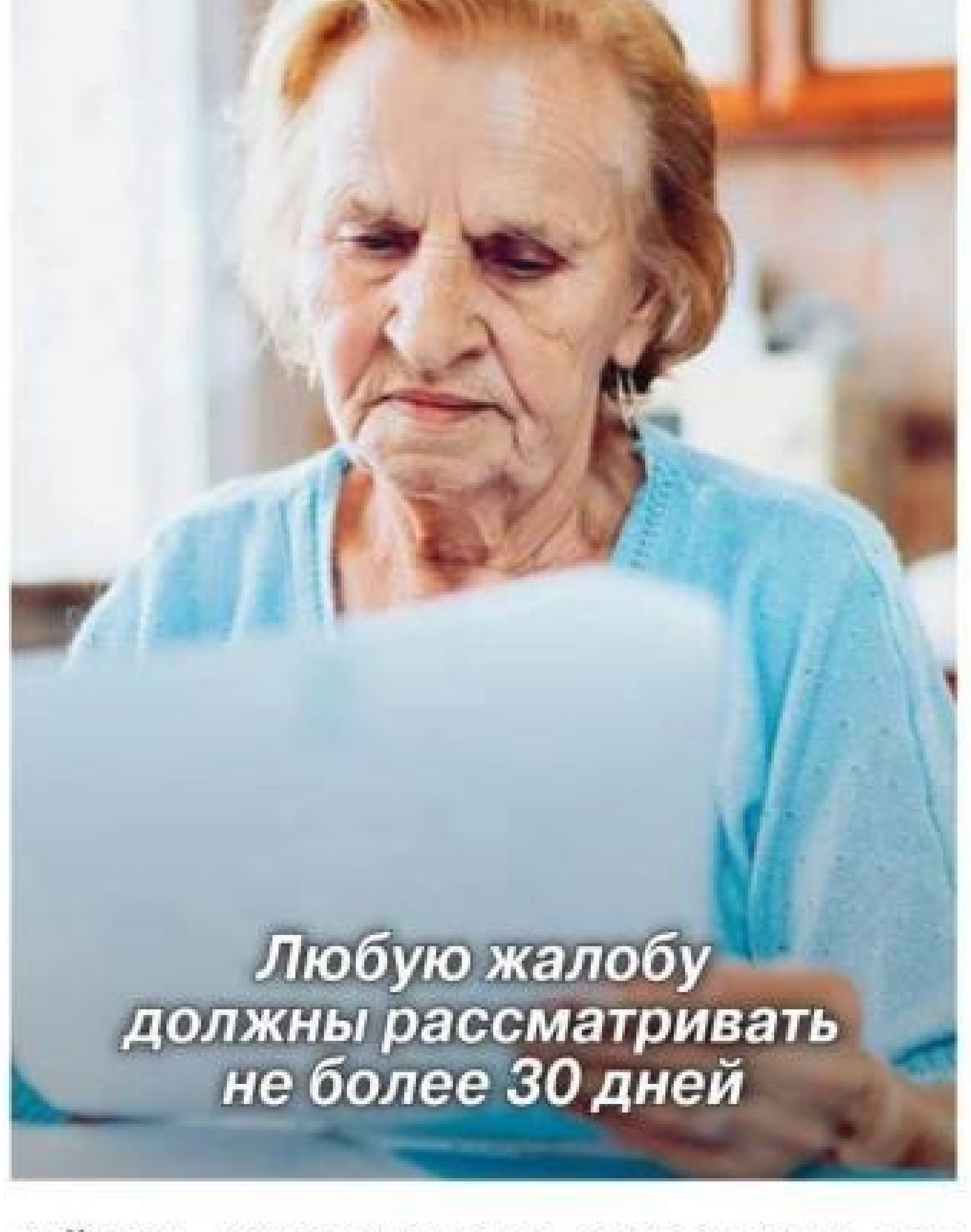
***?*** ***Почему при неправильном расчете компенсации по услугам ЖКХ проценты начисляются потребителю? Это правомерно или должны отвечать «счетоводы» из соцобеспечения? Л.В., Смоленская обл.***

**!** Когда льготнику ошибочно выплачена компенсация сверх полагающейся суммы, имеет значение, из-за чего произошла ошибка.

- **Если переплата произошла по вине льготника,** излишне выплаченную сумму удерживают с него. Взыскивают не все сразу, а частями. Размер ежемесячного удержания не может быть больше 20% компенсации, которую льготник получает в текущем месяце.
- **Если переплата произошла по вине соцзащиты,** излишне выплаченную льготнику сумму возвращать не нужно. **Исключение:** случаи счетной ошибки (когда ошибка совершена в арифметических действиях) – тогда переплата все-таки удерживается опять же с льготника.

**§ П. 4.23 Порядка… (утв. Постановлением Администрации Смоленской области от 13.11.2015 г. № 713)**

Когда соцзащита ошиблась не в арифметических действиях, а, скажем, перепутала льготников-однофамильцев, требовать возврата не могут. Если вам выставили эту сумму как задолженность, да еще начислили на нее проценты, жалуйтесь руководителю соцзащиты или в департамент Смоленской области по социальному развитию. **Лучше, если жалоба будет письменной.** Принесите ее лично или отправьте заказным письмом. **Копию обязательно сохраните.** Жалоба должна быть рассмотрена в течение 30 дней. Ответ дадут письменно на указанный вами адрес.



*Любую жалобу должны рассматривать не более 30 дней*

**§ Ст. 12 Федерального закона от 2.05.2006 г. № 59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан РФ»**

## МОЖЕТ ЛИ ИНВАЛИД ПОЛУЧИТЬ ЖИЛЬЕ ВНЕ ОЧЕРЕДИ?

***?*** ***Имеет ли право инвалид III группы (бессрочно) стоять на учете граждан, имеющих право на первоочередное получение жилья, без признания его малоимущим? Н.С. Школьников***

**!** Нет, инвалиды не имеют такой льготы. **Вне очереди жилые помещения по договорам социального найма предоставляются только двум категориям людей:**

- страдающим тяжелыми формами хронических заболеваний;
- тем, чьи помещения признаны непригодными для проживания и не подлежат ремонту и реконструкции.

**Перечень заболеваний определен, в нем 9 наименований:**

✓ туберкулез любых органов и систем с бактериовыделением, подтвержденным методом посева;
✓ злокачественные новообразования, сопровождающиеся обильными выделениями;
✓ хронические и затяжные психические расстройства с тяжелыми стойкими или часто обостряющимися болезненными проявлениями;
✓ эпилепсия с частыми припадками;
✓ заболевания, осложненные гангреной конечности;
✓ гангрена и некроз легкого, абсцесс легкого;
✓ тяжелые хронические заболевания кожи с множественными высыпаниями и обильным отделяемым;
✓ кишечные свищи, не поддающиеся хирургической коррекции;
✓ урогенитальные свищи, не поддающиеся хирургической коррекции.

**§ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 29 ноября 2012 г. № 987н**

**Что касается непригодного для проживания жилья, то таковым его может признать межведомственная комиссия.** Она созывается из специалистов различного профиля, которые всесторонне обследуют жилье.

**Всем остальным жилье предоставляется в порядке очередности принятия на учет.** Если инвалид не страдает заболеванием из правительственного перечня, на внеочередное получение жилья у него нет права.

**§ Ст. 57 Жилищного кодекса РФ**

# ВОСПИТАТЕЛЯМ ПРОДЛЕНКИ НЕ ОПЛАЧИВАЮТ ПЕРЕРАБОТКИ. ЭТО ЗАКОННО?

*На вопросы отвечает юрист* ***Сергей ЕРИН***

## ОТКАЗАЛИ В РАСЧЕТЕ ПРИ УВОЛЬНЕНИИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

***?*** ***Я работаю почтальоном два года. Оформлена по совмещению на другого почтальона. Я собираюсь уволиться, но мне уже объявили, что полный расчет мне не дадут. При получении зарплаты нигде не расписываюсь, но доказательства моей работы все же есть: расписываюсь, когда разношу пенсию. Как добиться нормального расчета на работе? Валентина, г. Курск***

**!** Получается, вместо вас оформлен другой человек, который совмещает две должности сразу. Ситуация сложная, ведь формально вы не устроены, а человек, вместо которого по факту работаете вы, вероятно увольняться не собирается. Из-за этой мутной схемы с вами сложно рассчитаться по закону. Единственный шанс получить выплату – обратиться в трудовую инспекцию и в суд, подкрепив обращение доказательствами того, что все это время вы трудились и выполняли обязанности другого человека.

**Соглашаться на незаконные схемы трудоустройства всегда рискованно.** Это лишает работника многих преференций и приводит к тому, что при увольнении можно остаться ни с чем. Таких ошибок не нужно повторять впредь.

***?*** ***Я работаю воспитателем группы продленного дня в школе. У меня 30 часов занятость. Всем учителям за за дополнительные часы идет доплата в размере 5 тыс. руб. А нам почему-то она не идет. Но у нас так же идет переработка по часам. Почему мы лишены этой доплаты? Нина, г. Курган***



При оплате переработок педагогов есть особенности, учитывайте их при подписании трудового договора

**!** Рекомендую ознакомиться с вашим трудовым договором, чтобы узнать режим рабочего времени и оплаты. От этого многое зависит.

Дело в том, что за педагогическую работу, выполняемую с письменного согласия работника сверх нормы часов за ставку, оплата рассчитывается из установленного размера ставки зарплаты пропорционально объему работы.

**§ П. 4 приложения № 1 к приказу Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников...»**

Норма часов педагогической работы за ставку заработной платы установлена в астрономических часах. То есть **за переработанные часы производится дополнительная оплата согласно ставке заработной платы в одинарном размере, без полуторного или двойного размера оплаты.** Но вы правы – и в этом случае она должна быть.

**Если же вы такое письменное согласие не давали,** то работодатель обязан оплатить переработки в соответствии с законом по такой схеме:

- за первые 2 ч работы – не менее чем в полуторном размере;
- за последующие часы переработки – не менее чем в двойном размере.

**§ Ст. 152 Трудового кодекса РФ**

Конкретные размеры оплаты сверхурочной работы могут определяться коллективным договором, локальным нормативным актом или трудовым договором.

Для признания переработки необходимо, чтобы инициатива выполнить обязанности вне основного рабочего времени исходила со стороны руководства и была официально задокументирована, например, приказом.



*На вопросы отвечает юрист* ***Людмила ГОЛОВА***

# ЧТО НУЖНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫЙТИ НА ПЕНСИЮ НА 15 ЛЕТ РАНЬШЕ



*Досрочный выход на пенсию нужно заслужить*

**?** ***Мой зять 1971 года рождения, ему в июле исполняется 50 лет. Он работает уже 10,5 года в горячем цеху, общий стаж у него 25 лет. Может ли он уйти досрочно на пенсию и когда? Есть ли у него еще какие-то льготы? Наталья Анатольевна, Краснодарский край***

**!** Таких понятий, как «горячий стаж», «горячий цех», в законодательстве нет. Скорее всего, речь идет о подземных работах, или о вредных и тяжелых условиях труда, или о работе в горячих цехах. Именно эти должности и профессии указаны в Списке №1 производств, работ, профессий, должностей и показателей на подземных работах, на работах с особо вредными и особо тяжелыми условиями труда, занятость в которых дает право на пенсию по возрасту.

**§ Постановление Кабинета министров СССР от 26 января 1991 г. № 10**

Если это так, то ваш зять может выйти на пенсию в 50 лет ***(кстати, в «НС» № 19 мы напишем о всех тех, кто имеет право на досрочную пенсию, а также расскажем об условиях выхода на нее).***

## ДОСРОЧНАЯ ПЕНСИЯ ПО СПИСКУ №1

**Льготная пенсия полагается тем, кто отвечает следующим условиям (одновременно всем):**

**1)** женщине исполнилось 45 лет, мужчине – 50 лет;

**2)** отработали во вредных или тяжелых условиях (мужчины – 10 лет, женщины – 7 лет 6 месяцев);

**3)** заработали общий страховой стаж (в общей сложности с другими, нельготными видами работ: для мужчин – 20 лет, для женщин 15 лет);

**4)** имеют необходимое количество баллов для выхода на пенсию.

**Если человек трудился на работе, указанной в Списке № 1, не менее половины специального срока** (пункт 2) и имеет требуемую продолжительность страхового стажа, страховая пенсия может быть назначена раньше 60 лет для мужчин и ранее 55 лет для женщин.

## ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ

**Чтобы правильно рассчитать стаж для определения права на досрочный выход на заслуженный отдых по Списку № 1, необходимо знать основные правила подсчета:**

- стаж засчитывается при выполнении работы на условиях полного рабочего дня или смены в зависимости от условий трудового договора и правил внутреннего трудового распорядка (но не менее установленной продолжительности рабочего месяца и количества рабочих часов в месяц);
- необходимо официальное трудоустройство и отчисление страховых взносов в Пенсионный фонд (ПФ);
- в стаж включаются и те периоды, когда работник получал деньги по оплачиваемым больничным;
- ежегодные отпуска (как основной, так и дополнительные) не прерывают его;
- стаж определяется календарно (в годах, месяцах, днях);
- в случае невозможности работы полный рабочий день (исходя из требований законодательства) и при неполной рабочей неделе стаж засчитывается по фактически отработанному времени;
- в некоторых случаях применяются особые правила подсчета: например, при сезонной работе от 6 месяцев они засчитываются за полный календарный год;
- не включаются периоды отстранения от работы.

Порядок оформления досрчной пенсии, по сути, ничем не отличается от обычного. **Заявителю необходимо заблаговременно (лучше за 6 месяцев) обратиться в свой ПФ для оценки пенсионных прав.** Там его обязаны проконсультировать и определить перечень недостающих документов, необходимых для подтверждения льготного стажа.

Законодатель исходит из того понимания, что при наличии вредных или иных отклоняющихся от нормы факторов, воздействующих на работника на конкретном рабочем месте, работник получает большую заработную плату и соответственно работодатели должны выплачивать страховые взносы в большем размере. А они, в свою очередь, формируют больший размер индивидуальных пенсионных коэффициентов (ИПК), который напрямую влияет на величину будущей пенсии.

**Других пенсионных льгот и надбавок, кроме снижения пенсионного возраста за «горячий» стаж, не существует, во всяком случае по линии ПФ.** Но возможно, у вашего зятя большой стаж и есть награды, тогда он может рассчитывать на звание «Ветеран труда». Но льгота по этому званию – региональная. Поэтому об условиях ее назначения можно узнать в вашей администрации или соцзащите.

## ВПРАВЕ ЛИ МНОГОДЕТНЫЙ ОТЕЦ-ВДОВЕЦ УЙТИ НА ЗАСЛУЖЕННЫЙ ОТДЫХ РАНЬШЕ?

***?*** ***Мой друг – вдовец и многодетный отец, у него 5 детей. Жена погибла давно в автомобильной катастрофе, он сам их воспитывал. Сейчас дети уже взрослые. Стаж у него более 40 лет, он 1962 года рождения. Имеет ли он право на досрочную пенсию как многодетный? Анатолий Иннокентиевич, г. Иркутск***

**!** К сожалению, пока для мужчин подобного рода льгота не предусмотрена. **Мужчина-отец может раньше выйти на пенсию только в следующих случаях:**

- если он является отцом инвалида с детства, воспитавшим его до достижения ребенком возраста 8 лет (в этом случае он имеет право выйти на пенсию в 55 лет, но при условии, что выработан стаж не менее 20 лет и набрано нужное количество пенсионных баллов);
- если он является опекуном инвалида с детства, воспитавшим его до достижения ребенком возраста 8 лет (в этом случае страховая пенсия по старости назначается с уменьшением общеустановленного возраста на один год за каждые один год и шесть месяцев опеки, но не более чем на пять лет в общей сложности, при условии, что выработан стаж не менее 20 лет и набрано нужное количество пенсионных баллов).

**§ Ч. 1 ст. 32 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях»**

**Другие льготные условия для досрочного выхода на пенсию законом установлены только для женщин, имеющих детей.**

Однако сейчас на рассмотрение Госдумы представлен законопроект, предполагающий внесение изменений в законодательство в целях приобретения отцами многодетных семей дополнительных пенсионных прав. Предполагается предоставить право выходить на пенсию в 60 лет мужчинам, имеющим 4 и более детей в одном браке, в том числе усыновленных. Но пока это всего лишь законопроект. **При принятии нового закона у вашего друга появится право выйти на досрочную пенсию раньше.**

# МОГУТ ЛИ ПЕНСИОНЩИКИ МУХЛЕВАТЬ С ДАННЫМИ РАБОТОДАТЕЛЯ?



*В разные периоды времени расчет и начисление пенсии происходили по-разному*

***?*** ***Я регулярно читаю «НС», спасибо, что предоставляете пенсионерам актуальную и проверенную информацию. Хочу обратиться к вам с вопросом. Я с 2005 г. получаю заниженную пенсию (занижены страховые взносы, которые за меня перечислял работодатель). Работники Пенсионного фонда (ПФ) не хотят признать свою вину и пересчитать все досудебно. В суд идти у меня нет ни денег, ни здоровья. Подскажите, кто в ПФ, запросив необходимые документы, может пересчитать пенсию досудебно с даты назначения по настоящее время? Дмитрий Братьев***

**!** Не думаю, что в вашем случае есть какая-либо ошибка.

**Существующий порядок уплаты работодателями страховых взносов исключает возможность работников ПФ на него влиять.** Формирование сведений индивидуального учета на вашем лицевом счете происходит в электронном виде путем слияния (вливания) предоставляемой работодателем информации в информационную базу ПФ.

**Порядок формирования размера пенсии за счет страховых взносов, уплаченных работодателем после даты назначения пенсии и до даты ее назначения, разный.** Уплаченные после даты назначения пенсии страховые взносы учитываются в целях увеличения размера пенсии в уменьшенном размере с применением «потолка», который, например, с 2015 г. составляет 3 балла. В полном размере учитываются только взносы, уплаченные работодателем до даты назначения пенсии.

Кроме того, при подаче иска в суд необходимо учитывать **общий срок исковой давности – 3 года.** Это означает, что обратиться в суд за восстановлением своего нарушенного права человек имеет право не позднее 3 лет с момента обнаружения нарушения этого права.

**§ Ст. 196 Гражданского кодекса РФ**

Исходя из вашего вопроса, вы являетесь пенсионером с 2005 г. Страховые взносы на индивидуальном лицевом счете у вас сформированы за период с 1.01.2002 г. по первое число месяца, в котором возникло право на пенсию по старости, либо месяца, в котором было подано заявление о назначении пенсии (иногда это действие происходит позже). По истечении такого длительного периода времени очень сложно собрать необходимые доказательства и отстоять свои права в суде.

*На вопросы отвечает юрист*
***Юлия КНАЦ***

# ПОЧЕМУ МНЕ ДОСТАЛСЯ ДОЛГ ПО КВАРТПЛАТЕ?

❓ ***Я приватизировала квартиру на себя, муж от приватизации отказался. Из-за его постоянных пьянок я от него ушла, снимала жилье, но за квартиру продолжала платить. Когда я стала пенсионеркой, то уже не могла платить за жилье, и накопился долг. По суду нам его разделили поровну, свою половину я выплатила. Муж этого не сделал и умер. Теперь этот долг висит на мне, так как я якобы наследница. После мужа наследовать было нечего, квартира полностью была моя. Надежда Семеновна, Свердловская обл.***

❗ Вместе с наследством к наследникам переходят и долги умершего. При этом **по долгам наследники отвечают только в пределах стоимости перешедшего к ним имущества.** То есть гасить долги на сумму, превышающую стоимость принятого, наследники не обязаны, а вот в пределах стоимости заплатить должны. Стоимость определяется по рыночной цене.

Если наследник не принял наследство, долги к нему не переходят. **Но в вашей ситуации есть один нюанс.** Полагаю, что в квартире могли быть вещи вашего супруга или вещи, которые являются вашей совместной собственностью. Это мебель, техника и прочие предметы домашнего обихода. Да, квартира ваша, но ведь обустраивали вы ее за совместные деньги в период брака.



*Вот так неожиданно для себя можно унаследовать долги за квартиру*

Наследство принимается не только у нотариуса подачей заявления, **но также фактически – без каких-либо заявлений,** а лишь потому, что наследник начал пользоваться имуществом умершего как своим собственным. Таким образом, продолжив пользоваться имуществом супруга после его смерти, **вы фактически приняли это имущество в наследство.** А это значит, вы приняли обязательства по выплате долга в пределах стоимости этого самого имущества. Полагаю, это будет небольшая сумма. Но учитывать этот момент вы должны.

**§ Ст. 1152, 1153, 1175 Гражданского кодекса РФ**

Теперь, если коммунальная компания обратится в суд для взыскания долга, **вам нужно будет доказать, что имущества мужа в квартире не было.** Тогда от его долгов вы себя освободите. Если совсем никакого имущества у вашего мужа не было, его долг будет считаться погашенным.

## У КОГО ИЗ НАСЛЕДНИКОВ ЕСТЬ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЕ ПРАВО

❓ ***После смерти бабушки остался дом в деревне. Всего 2 наследника. У меня 15/16 доли, а у двоюродного брата 1/16. Я хочу оформить дом на себя, а брат согласия не дает, просит много денег за долю (дом того не стоит). Посоветуйте, что мне делать? Татьяна, г. Владимир***

❗ Наследники, которые к моменту открытия наследства жили в наследственном доме и не имеют другого жилья, **обладают преимущественным правом в получении дома.** Но лишь при одном условии – если у других наследников не оформлена долевая собственность на этот дом.

То есть, если вы жили в доме бабушки, **через суд можно получить дом себе,** передав брату соразмерную компенсацию. Хотя процесс будет очень непростым, шансы на успех велики. Доказать, что выставленная братом сумма завышена, **можно примерами рыночной стоимости аналогичных домов и долей.** А можно обратиться к оценщику, чтобы он определил примерную стоимость доли.

**§ Ст. 1168 Гражданского кодекса РФ**

**§ П. 52, 54 Постановления Пленума Верховного суда РФ от 29 мая 2012 г. № 9 «О судебной практике по делам о наследовании»**

Если преимущественного права на получение в наследство всего дома у вас нет, **ситуация значительно сложнее.** Придется оформлять доли как есть. А уже после оформления можно будет через суд постараться получить долю брата за соразмерную компенсацию. Но тут уже суд будет оценивать и размер доли (она должна быть оценена судом как незначительная применительно ко всему дому), и заинтересованность вашего брата в ее использовании (его незаинтересованность должна быть очевидна). **Процесс будет очень сложным, гарантий выиграть дело, к сожалению, нет.** Лучше найти юриста, чтобы он вам помог подготовиться к процессу и повысить шансы на успех.

**§ П. 4 ст. 252 Гражданского кодекса РФ**

**§ Определение судебной коллегии по гражданским делам Верховного суда РФ от 27 июня 2017 г. № 56-КГ17-13**

**У ВЛАДИМИРА ЖИРИНОВСКОГО 25 апреля — юбилей. Лидеру ЛДПР, посвятившему свою жизнь России, исполнится 75 лет. От всей души поздравляем этого замечательного человека. Желаем ему счастья, здоровья и успехов в политике.**

**Мы попросили юбиляра поделиться с читателями мыслями о том, как сделать так, чтобы люди меньше болели и больше радовались жизни.**




## ЦЕЛЬ — ИЗМЕНИТЬ РОССИЮ

Горожане страдают от нервных заболеваний, плохой экологии, переедания и лишнего веса. С каждым годом растет количество больных онкологическими заболеваниями жителей городов. Что же делать?

Будь моя воля, я в каждом экологически неблагополучном районе российских городов разместил бы плакат со словами «Назад в деревню!».

Эту идею ЛДПР продвигает уже на протяжении десятилетий. Наша цель — изменить Россию так, чтобы люди жили не в многоэтажных муравейниках, а в уютных индивидуальных домах. Мы хотим, чтобы наш народ не дышал смрадом городов, чтобы не пустовали земли в Сибири и на Дальнем Востоке, чтобы у каждого был свой дом с садом и огородом, чтобы в этом доме по выходным собирались родственники и друзья.

Будущим сельским жителям следует выделить по бесплатному участку земли. Кроме того, надо развивать региональную инфраструктуру, чтобы к каждому поселку можно было легко добраться даже в распутицу, а к каждому дому можно было легко подвести воду, газ и электричество.

## МИР ОДУМАЕТСЯ

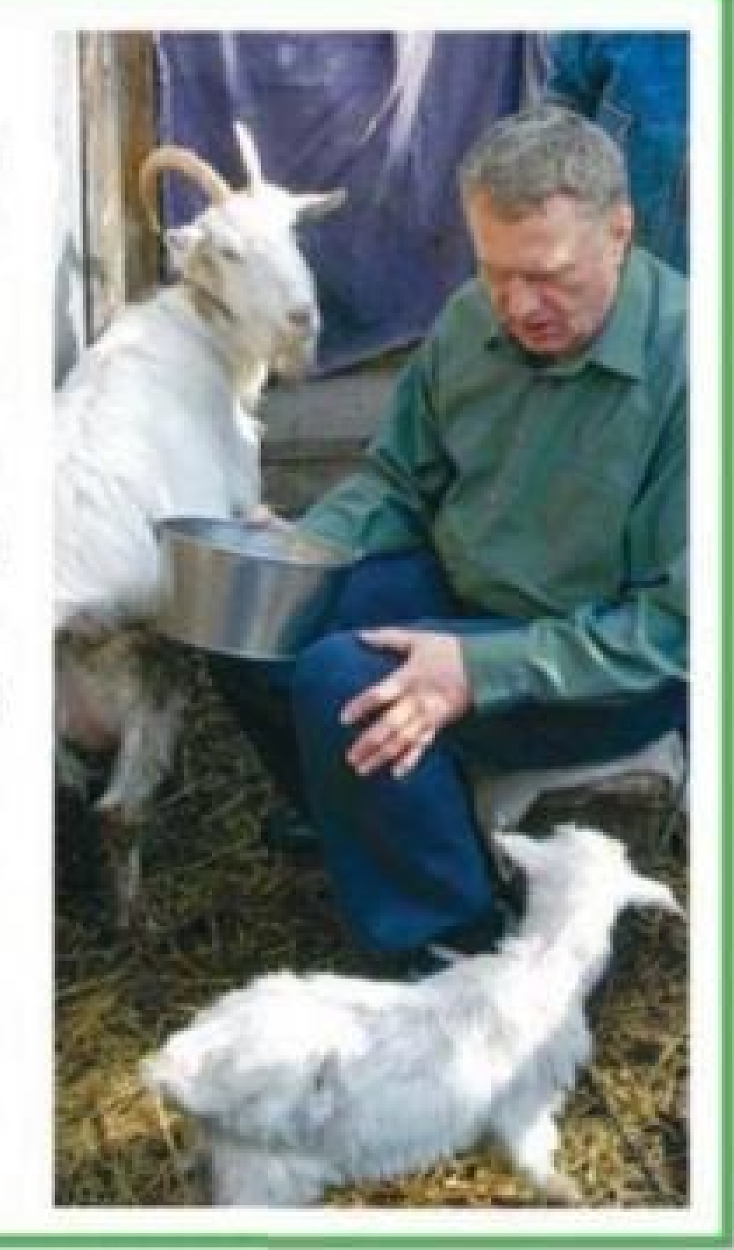
Я уверен: со временем мир одумается. И люди всерьез займутся строительством индивидуального жилья.

И процесс пошел. Все больше строится загородных домов. Правда, пока это в основном дачи, так что количество горожан не уменьшается. Но даже месяц на даче или в санатории вдали от смога — уже хорошо.

Однако тут возникает другая проблема. Жить за городом, но питаться, как там, не имеет смысла. Самое время изменить свой рацион.

Мой главный принцип: ВСЕ ПРОДУКТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БЕЗ ХИМИИ! И упаси вас бог с утра наесться сала или колбасы! Кушать по утрам надо чуть-чуть. Я на завтрак люблю съесть блинчики из пресного теста с творогом. Днем же побаловать себя можно не килограммами шашлыка, а простой рыбой: палтусом или зубаткой. Ешьте больше зелени и фруктов. Пейте квас, кефир и соки.

## И ВЗРОСЛЫЕ, И ДЕТИ, И ДАЖЕ КОШКИ



Главный мой совет читателям: проводите максимум времени вне города — на свежем деревенском воздухе.

Там человек начинает ощущать покой и свободу. Размеренный темп поселковой жизни полностью избавляет от стрессов и тревог. Домашним питомцам — кошкам, собакам и прочей живности весело бегать по двору. А о том, насколько хорошо ребенку в деревне, знают все родители. Малыш становится более самостоятельным, спокойным.

К тому же всем известно, что овощи и фрукты, выращенные именно на собственном огороде, очень вкусные и полезные.

# КАК ВЕРНУТЬ ПЕРЕПЛАЧЕННЫЙ НАЛОГ

*На вопросы отвечает юрист* **Виктор ДОРОВСКИХ**



**Если льгота для предпенсионера не применяется, придется побегать по инстанциям, чтобы доказать свое право на нее**

***Я предпенсионерка. По закону предпенсионеры должны быть освобождены от налога на имущество. Я об этом ничего не знала. Узнала только недавно. Пошла в налоговую, чтобы вернуть налог за 2019 г., там сказали, что могут сделать перерасчет, но только при наличии справки из Пенсионного фонда. Пошла в отделение фонда, мне ответили, что задним числом справки не дают. Реально ли мне вернуть свои деньги? Галина, г. Барнаул***

Все верно, женщины с 55 лет и мужчины с 60 лет имеют право на льготу по имущественному налогу.

**§ Ст. 391, 407 Налогового кодекса РФ**

Эта льгота в большинстве случаев предоставляется автоматически, без подачи заявления. Но бывает так, что данных о человеке в налоговом органе может не оказаться, тогда действительно **нужно подать заявление и справку из Пенсионного фонда, чтобы налоговики сделали перерасчет.**

Справка задним числом вам не нужна. Она должна быть выдана датой запроса. Но **в самой справке должно быть указано, с какой даты вы считаетесь предпенсионером.** Получить справку можно в отделении Пенсионного фонда, в МФЦ или в личном кабинете на портале госуслуг (см. раздел «Каталог госуслуг» – «Пенсия, пособия и льготы», «Справка об отнесении к категории предпенсионера»).

При личном обращении справку подготовят примерно за 3–4 дня, через портал – за один день (обычно справка приходит в личный кабинет в течение 5 мин).

**§ Административный регламент (утв. Постановлением Правления Пенсионного фонда России от 4 апреля 2019 г. № 206п)**

**ВАЖНО!**

**Для предпенсионеров предусмотрен ряд федеральных налоговых льгот. Во-первых, по оплате налога на имущество – освобождение от налога по одному объекту недвижимости трех видов: квартира или доля в ней; жилой дом (часть дома); гараж или машино-место. Действует льгота по оплате земельного налога (вычет на величину кадастровой стоимости 6 соток). В ряде регионов предусмотрены льготы по транспортному налогу.**

## ДАДУТ ЛИ МНЕ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ, ЕСЛИ КВАРТИРУ КУПИЛА В 1999 Г.?

***Могу ли я получить налоговый вычет от государства, если я приобрела жилье по договору купли-продажи в 1999 году? Я пенсионерка. Любовь Мамедова***



Если вы ранее не пользовались налоговым вычетом (а также вычетом по подоходному налогу, который действовал по старому законодательству), **вы вправе сейчас получить налоговый вычет.**

Есть важный нюанс, он касается суммы ваших расходов, которые могут учесть для вычета. С 2001-го до конца 2002 г. имущественный вычет предоставлялся на расходы в пределах 600 тыс. руб. Потом этот предел дважды увеличивался. Сейчас вычет дают по расходам до 2 млн руб. Но **вы, к сожалению, не можете рассчитывать на увеличенный предел вычета. Вам дадут его только на расходы в пределах 600 тыс. руб.** Каждое увеличение касалось лишь тех квартир, которые покупались после законодательного изменения предела.

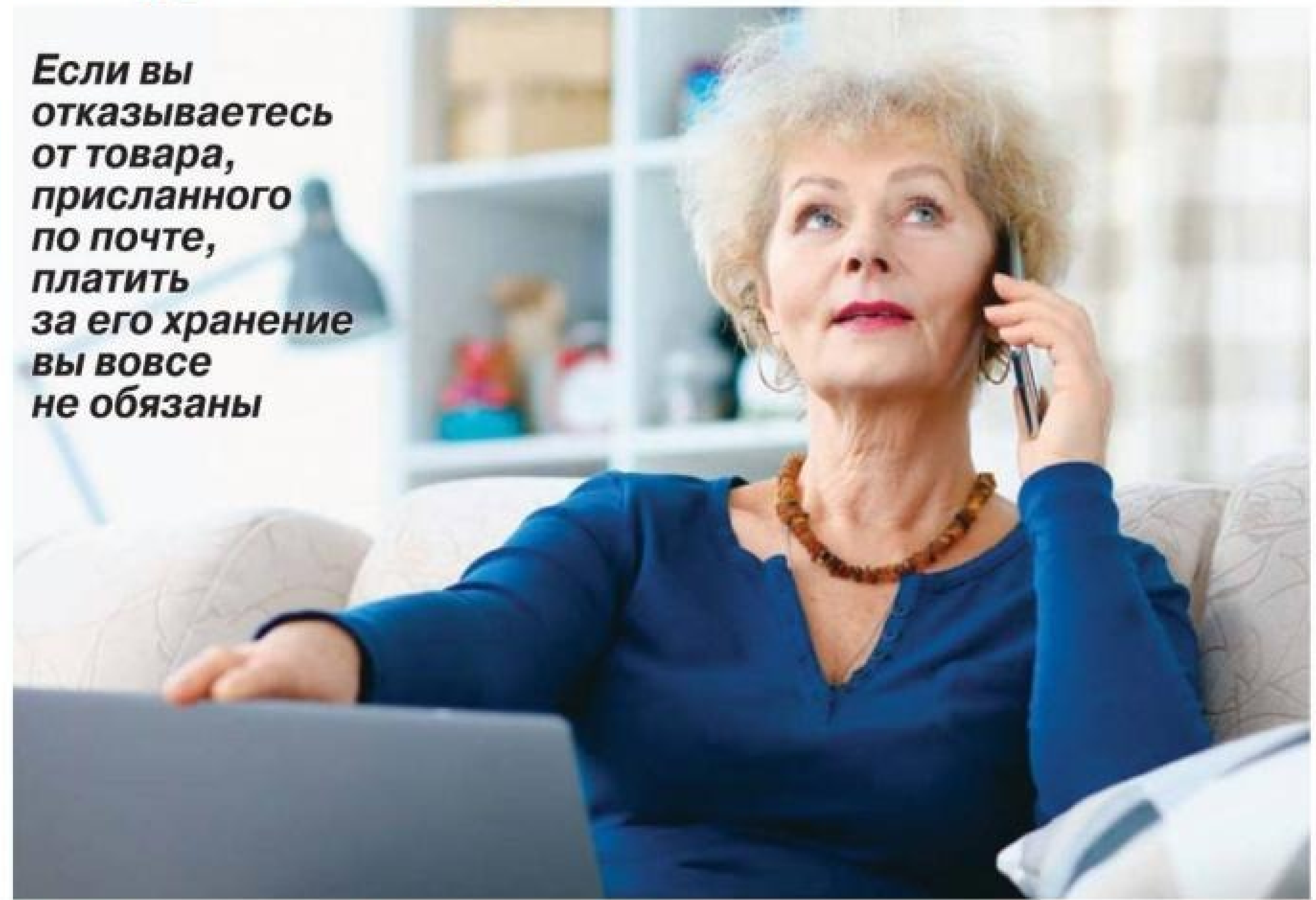
Что касается вашего статуса пенсионера, тут тоже есть своя особенность. **Учесть для вычета можно доходы за 3 года, предшествующих дате подачи заявления.** Скажем, если вы на пенсии только год, можно за два рабочих года получить вычет. Но если вы вышли на пенсию уже давно, получить вычет можно только с появлением доходов, которые облагаются НДФЛ. Может, устроитесь на работу – тогда можно претендовать на вычет.

**§ П. 7 ст. 78, ст. 220 Налогового кодекса РФ**



На вопросы отвечает юрист **Надежда ОНИЩУК**

# КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ДИСТАНЦИОННОЙ ПОКУПКИ?



***Если вы отказываетесь от товара, присланного по почте, платить за его хранение вы вовсе не обязаны***

## ЗАКОННО ЛИ В МАГАЗИНАХ БЕРУТ ДЕНЬГИ ЗА УПАКОВОЧНЫЕ ПАКЕТЫ?

**?** ***В каждом сетевом продовольственном магазине предлагают пакеты за плату. Теперь и в магазинах одежды стали пакеты за деньги предлагать. Разве это нормально: делать покупку на несколько тысяч рублей, да еще и за пакет платить? Это не противоречит закону? Ольга Васильевна, г. Сергиев Посад, Московская обл.***

**!** Требования к таре и (или) упаковке устанавливаются договором купли-продажи. Если в магазине продают пакеты, то это, скорее всего, можно отнести к так называемому договору оферты, то есть **продавец имеет право предложить приобрести пакет.** Если он вам не требуется, то вы отказываетесь и кладете покупки в свою сумку.

Надо признать, что в отношении магазинов одежды ваше замечание выглядит логичным. Напишите об этом в отзывах на обслуживание в конкретный магазин, где вы покупали одежду. Возможно, к вам прислушаются и пересмотрят свою позицию. Решение за магазином, но закон, повторюсь, в данном случае не нарушен.

**?** ***Заказала по Интернету средство от грибка. Потом почитала отзывы о нем и решила отказаться от покупки. На почте сказали, что будут хранить бандероль один месяц, затем отправят назад. Но из магазина позвонили и сказали, что я должна взять бандероль, иначе буду платить за хранение. Должна ли я что-то платить и как мне отказаться от этого товара? Тамара Алексеевна, г. Ливны, Орловская обл.***

**!** Покупатель вправе отказаться от товара, купленного дистанционно, в любое время до его передачи, а после передачи товара – в течение семи дней. Соответственно **если вы не выкупили товар, то имеете полное право на отказ от него.**

**§ П. 4 ст. 26.1 Закона РФ «О защите прав потребителей»**

В течение месяца товар будет храниться на почте, а затем его отправят обратно.

**Максимум, что могут с вас потребовать, – это оплатить почтовые расходы,** которые будут подтверждены документально. Так что, если из магазина еще раз позвонят, твердо скажите, что требования к вам незаконны и вы будете жаловаться на представителей магазина в Роспотребнадзор.

## КАКИЕ ТОВАРЫ НЕЛЬЗЯ СДАТЬ И ОБМЕНЯТЬ

**?** ***Купили набор постельного белья, дома поняли, что ошиблись: комплект полуторный, а нам нужен двуспальный. В магазине принять его обратно отказались, хоть упаковку мы не вскрывали. Действия продавцов законны? Тамара Алексеевна, Московская обл.***

**!** Да, действия продавцов абсолютно законны, поскольку **постельное белье возврату и обмену не подлежит.**

**Ограничения действуют и на другие группы товаров:** например, возврату не подлежат лекарственные препараты и медицинские инструменты, товары для новорожденных и ряд детских товаров, парфюмерия и косметика, бытовая химия, ювелирные изделия, книги, мебель, растения. Не примут обратно в зоомагазин и животных.



Не подлежат возврату автомобили, сельскохозяйственная и бытовая техника, на которую установлен гарантийный срок.

**§ Постановление Правительства РФ от 31.12.2020 г. № 2463 «Об утверждении Правил продажи товаров по договору розничной купли-продажи...»**

# ИКОНЫ БОГОРОДИЦЫ

**ВЫПУСК № 12**

**Лики Богоматери есть во всех храмах. Ее представляют на иконах по-разному, у каждой из них есть свое название. Мы будем рассказывать об иконах Божьей Матери, об их истории, значении, днях почитания, о том, в каких ситуациях помогает тот или иной образ.**

## ИЛЬИНСКО-ЧЕРНИГОВСКАЯ

**Перед иконой молятся в отчаянные минуты душевных терзаний, несчастий и бед, просят о смягчении сердца. Также просят Богородицу помочь избавиться от грехов, неизлечимых болезней, внезапной смерти и получить поддержку в борьбе с такими недугами, как оспа, слепота, и болезнями опорно-двигательного аппрата.**

Ильинско-Черниговская икона Божией Матери была написана в 1658 году иконописцем Григорием Константиновичем Дубенским, в монашестве Геннадием. В 1662 году в течение 8 дней, с 16 по 24 апреля, от иконы истекали слезы. В том же году татары напали на Чернигов и разорили его. В полночь они ворвались в Троицкую обитель, вошли в церковь, опрокинули все иконы, взяли всю утварь, но чудотворная икона со всеми украшениями осталась неприкосновенной. Невидимая сила не допустила нечестивцев до святой иконы. Царица Небесная не допустила также, чтобы враги вошли в пещеру преподобного Антония Печерского, где скрывалась братия обители. Внезапно, как бы устрашенные непостижимым видением, татары обратились в бегство.

Великое множество чудес совершилось от сей иконы: от нее получали исцеления люди с больными ногами, разбитые параличом, слепые, бесноватые и др. К началу XX века было документально засвидетельствовано уже более сотни чудес и исцелений.

Чудотворный список Черниговской иконы Божией Матери, находившийся в Гефсиманском скиту Троице-Сергиевой лавры, и еще одна особо чтимая икона Божией Матери «Черниговская-Гефсиманская» находятся в Никольской обители в Ленинградской области.



### МОЛИТВА

*О, Пресвятая Дево, Мати Христа Бога нашего, Царице Небесе и земли! Вонми многоболезненному воздыханию душ наших, призри с высоты святыя Твоея на нас, с верою и любовию покланяющихся пречистому образу Твоему. Се бо, грехми погружаемии и скорбьми обуреваемии, взирающе на Твой образ, яко живей Ти сущей с нами приносим смиренная моления наша. Не имамы бо иныя помощи, ни инаго предстательства, ни утешения, токмо Тебе, о Мати всех скорбящих и обремененных! Помози нам, немощным, утоли скорби наша, настави на путь правый нас, заблуждающих, уврачуй болезненная сердца наша и спаси безнадежных, даруй нам прочее время жития нашего в мире и покаянии проводити, подаждь христианскую кончину и на Страшнем суде Сына Твоего явися нам милосердая Предстательница, да всегда поем, величаем и славим Тя, яко благую Заступницу рода христианскаго, со всеми угодившими Богу, во веки веков. Аминь.*

## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

**16 апреля – День памяти преподобного Никиты Исповедника, игумена Мидикийского.**

Святой Никита жил в VIII–IX столетиях. Он родился в вифинийском городе Кесарии в христианской семье. На восьмой день после рождения остался сиротой. Мать умерла, а отец стал монахом. Мальчика воспитывала бабушка. Она привила ему любовь к православной вере. С юных лет Никиту назначили послушником к затворнику Стефану и отдали на службу в храм. По настоянию своего учителя мальчик отправился в Мидикийский монастырь.

Через семь лет службы в той обители Никиту рукоположили в священники. Игумен Никифор увидел святость молодого монаха и передал ему управление монастырем. Свое решение настоятель принял по причине тяжелой и долгой болезни, которая не позволяла ему в полной мере исполнять свои обязанности. После смерти преподобного Никифора монахи единодушно избрали новым настоятелем Никиту.

Господь наделил его даром чудотворения. Никита вернул речь глухонемому юноше, изгнал бесов из двух женщин, вернул разум сумасшедшему, совершил много других чудес.

Когда пришло смутное время иконоборческой ереси, император позвал к себе многих игуменов, в том числе и Никиту. Правитель хотел привлечь их к раскольничеству. Никита устоял сам и не дал своим братьям совершить грех ереси. За это их бросили в темницу.

Вторично настоятеля бросили в заточение после того, как не получилось его обманом заставить смириться с иконоборством. Шесть лет он провел в темнице, где продолжал совершать чудеса. В 824 году Никита умер.

**В апреле дарим скидку**
**12% - на второй товар,**
**18% - на последующие товары!***

- **Мы с вами уже 20 лет!**
- **Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!**
- **Даем гарантию на товары до 3 лет!**
- **Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!**

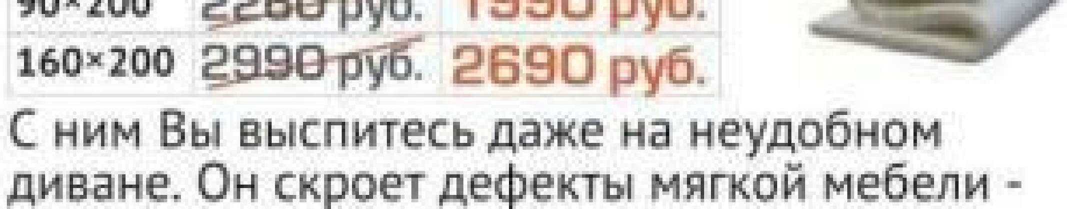
## Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

| | |
|---|---|
| Золушка | 1450 руб. |
| Золушка-стерео* | 1710 руб. |

*- в комплекте два излучателя.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, и на даче. Пр-во: Россия.

## Матрас–топпер



| | | |
|---|---|---|
| 90×200 | ~~2260 руб.~~ | 1990 руб. |
| 160×200 | ~~2990 руб.~~ | 2690 руб. |

С ним Вы выспитесь даже на неудобном диване. Он скроет дефекты мягкой мебели - швы, вмятины, щели. Имеет выраженный ортопедический эффект. Приспосабливается под тело спящего. Съемный чехол на молнии можно стирать. 100 % полиэстер; Россия.

## Шланг «Икс Хоз» с насадкой

| | |
|---|---|
| 30 м* | 1690 руб. |
| 45 м* | 1990 руб. |
| 60 м* | 2290 руб. |

ОРИГИНАЛ

• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие — всего 1 кг; • не перекручиваются. Пластик, латекс. Китай. ***Длина шланга в рабочем состоянии.**

**Шланг 30 м в ПОДАРОК!**

## Складной парник–теплица

| | 1,2 (Ш)×4 (Д) м | 1,2 (Ш)×6 (Д) м |
|---|---|---|
| высота 90 см | 1840 руб. | 2190 руб. |

• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °С); • удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.

**Второй парник в ПОДАРОК!**

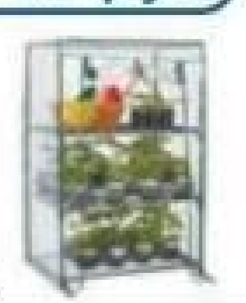
## Фитолампа Растущая

**2580 руб.**

Плохо растут цветы, рассада и зелень на подоконнике? С фитолампой ваши растения станут крепкими, здоровыми и будут расти «как на дрожжах». Излучают свет для роста и формирования корней и завязей. В светильнике можно менять высоту.

## Парник на подоконник

**1990 руб.**



В парничке вы быстро и легко вырастите рассаду и зелень на еду. Стеллаж с 3-мя полками закрывается чехлом из пленки с застежкой-молнией. Есть окно для вентиляции. Защищает рассаду от домашних питомцев. 80×46×24 см.

**Парник (от 2 шт.) - 1690 руб/шт.**

## Культиватор Торнадо

**2590 руб.**

ОРИГИНАЛ

Ручной культиватор Торнадо поможет вам: • вскопать участок на глубину до 20 см; • разрыхлить землю; • удалить всю траву; • увеличить производительность труда в 3 раза; • снять нагрузку со спины. 57×19×19 см; длина - 66 см; закаленная сталь.

## Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

**1380 руб.**



Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Польша.

В продаже **Санэкс (от 2 шт.) - 1090 руб/шт.**

## Гамак

**1870 руб.**

Хотите забыть об усталости, расслабиться и просто отдохнуть? Купите гамак! Прочный, надежный, удобный гамак из приятного материала. Легко крепится. Выдерживает до 100 кг. Отличный подарок для всей семьи!

## Шнековая соковыжималка Мотор–Сич

**2590 руб.**





Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32×27×13 см. **Пр-во: Украина.** Гарантия 6 мес.

## Цифровой фотоаппарат

**2470 руб.**

Цифровой фотоаппарат для детей с функцией игровой приставки. • Очень простой; • есть таймер; • фотокамера, видеосъемка HD; • встроенная память на 50 фотоснимков; • встроенные игры. Чехол, USB-кабель, ремешок.

**Фотоаппарат (от 2 шт.) - 1990 руб/шт.**

## Мини–кондиционер

**3590 руб.**

Создаст благоприятный климат в вашей квартире. Это устройство 3 в 1 – охлаждает, увлажняет и очищает воздух. Бесшумный, таймер, подсветка. 7,5 В; объем резервуара для воды: 700 мл.

## Мини–вентилятор

**990 руб.**

Поможет в жару и создаст прохладу. На работе или дома, в транспорте или на прогулке. Закрепите на столе, на поручне, на коляске или просто держите в руке. Поместится в карман или сумку. 15×11×4 см; 220 В; встроенный аккумулятор, зарядка от USB.

**Мини-вентилятор (от 2 шт.) – 870 руб/шт.**

## Наматрасник непромокаемый

| | |
|---|---|
| **односпальный** (90×200 см) | 1590 руб. |
| **двухспальный** (160×200 см) | 2090 руб. |

Защитит матрас от влаги, грязи и пыли. Отличное решение деликатной проблемы у взрослых и детей! Полиуретановая мембрана удерживает жидкость, снаружи – махровое полотно, резинка по периметру, ширина борта – 25 см.

## Пневматический пистолет

| | |
|---|---|
| **Пистолет «Макаров».** (Металл) 165 мм. США | 6490 руб. |
| **Пистолет.** (Пластик) 180 мм. США | 4570 руб. |
| **Винтовка-переломка.** (Металл, пластик) Россия | 6970 руб. |



«Макаров»

Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: $CO_2$. Мощность: до 3 Дж.

## Отпугиватель медведки

**1060 руб.**




Защитит огород от медведок, а также кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект — через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.

**Отпугиватель медведки (от 2 шт.) – 760 руб/шт.**

## Бабушкофон

**3390 руб.**



Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Mb памяти; камера; зарядное устройство.

## Усилитель звука заушный

~~2540 руб.~~ **1990 руб.**

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батарейки. В комплекте ушные силиконовые вкладыши 3х размеров. КНР (фабрика).

## Пульсоксиметр

**1790 руб.**

Хотите быть уверены в том, что ваши легкие получают достаточно кислорода? Пульсоксиметр измерит уровень насыщения крови кислородом и пульс у взрослых и детей; прост в использовании. От 2х батареек ААА, размер: 6×3 см.

**Пульсоксиметр (от 2 шт.) - 1470 руб/шт.**

## Трость с фонариком

**1690 руб.**

Это устройство 3 в 1: • поворотная опора обеспечит вашу устойчивость и безопасность; • три фонарика освещают дорогу; • легко складывается/раскладывается; • 100% сцепление с дорогой! Не скользит по льду, сырому грунту, траве. Максимальная нагрузка - 113 кг; материал: алюминий.

## Перчатки противоартритные

**990 руб.**

У вас болят суставы рук? Помогут лечебные перчатки с магнитами. Их можно носить весь день, мыть посуду, прибираться, не снимая. • Усилят циркуляцию крови; • избавят от боли в суставах за счет охлаждения. Универс. р-р.

## Аппликатор магнитный

**530 руб.**

За счет воздействия специального магнита на рефлекторные зоны стопы аппликатор: устраняет воспаление и боль в ногах при варикозе, атеросклерозе сосудов ног; облегчает состояние ног при длительной нагрузке. **В комплекте 1 шт.** Россия.

## Чудо–корсеты

| | |
|---|---|
| **Чудо-корсет** | 1590 руб. |
| **Чудо-корсет утепленный** | 1[illegible]0 руб. |

Чудо-корсет

Чудо-корсет утепленный

Есть проблемы со спиной? Используйте корсет для спины. Корсет с магнитными вставками и зимний утепленный корсет: • снимут напряжение в позвоночнике; • исправят осанку за 3-4 недели; • предотвратят прострелы в спину. Удобны в носке. Зимний корсет незаменим в холода. Р-ры от 40 до 64.

## Очки–лупа складные

**790 руб.**

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах! • Увеличивают в 1,6 раз; • складываются в 4 раза и занимают минимум места; • удобно взять с собой; • прочный футляр. +2.5 дптр; фокусное расстояние: ~35 см.

**Очки-лупа (от 2 шт.) - 690 руб/шт.**

## Насадка на унитаз

**3690 руб.**

Поможет максимально комфортно пользоваться унитазом пожилым людям и людям с ограниченными возможностями. • Увеличивает высоту унитаза; • удобные ручки; • надежно крепится; • быстро нагревается до температуры тела.

## Ножницы педикюрные

**890 руб.**

Специальные ножницы с длинными ручками и коротким захватом: • вам не придется прикладывать усилия при педикюре; • идеальны для педикюра пожилых и маломобильных людей; • скругленные кончики не поранят кожу пальцев. Сталь, пластик; длина - 21 см.




**Доставка по всей России и Казахстану**

**Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! Мы работаем!**
**8-800-550-0402** (с 7:00 до 21:00)
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.
**Пишите по адресу!** 610026, г. Киров, а/я 10, **отдел 105.**

**Предложение действительно до 30 апреля 2021 г.** *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРНИП 319435000040022 ИП Малышева С.Б. г. Киров, а/я 10, отдел 105. реклама



*Рассказывает врач-терапевт* ***Наталья ЯРМУХАМЕТОВА***

# КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ КОВИДА

**Коронавирус – новый тип вируса для нашего организма и современной медицины. Он еще мало изучен, но одно уже известно наверняка: после него организму требуется длительное время на восстановление сил.**

## ЛЕГКИЕ

Специалисты советуют **практиковать йоговское дыхание,** которое заключается в том, что нужно вдыхать животом, выпячивая переднюю брюшную стенку, потом набирать воздух в грудную клетку, на выдохе вначале сжимается грудь, потом подтягивается живот. Вдох короткий, проходит за 4 секунды, задержка дыхания на 16 секунд, выдох на 8. После освоения такого цикла постепенно длительность фаз желательно увеличивать.

Если йоговское дыхание «не идет», то **можно воспользоваться дыханием по Бутейко, это проще:** вдох поверхностный, на 2–3 секунды, потом нужно задержать дыхание на 4 секунды и произвести долгий выдох. По мере тренировок задержку дыхания желательно увеличивать.



*Дышите медленно и глубоко – так восстановятся не только легкие, но и нервная система*

## ИММУНИТЕТ

Для восстановления иммунитета необходимо употреблять **овощи и фрукты, а именно:** репчатый лук, зеленый лук (в нем больше витаминов, так что проращивайте его на подоконнике, это можно делать круглый год), чеснок (тоже можно проращивать и есть его зелень), имбирь, куркуму, томаты (сейчас лучше привозные грунтовые, а не тепличные), сладкий перец, морковь, свеклу, редьку, редис, все виды свежей капусты, особенно брокколи; просто необходима квашеная капуста, морская капуста, разнообразные орехи и семечки. Хорошо бы добавить в рацион киви и авокадо, **если, конечно, позволяют финансовые возможности,** а вот тепличная клубника, очень красивая, но безвкусная, не даст никакой пользы, так же как и тепличные огурцы.

## КИШЕЧНИК

Отнеситесь серьезнее к своему питанию, **исключите из него продукты, «тяжелые» для пищеварения:** жареные, жирные, копченые, чипсы, фастфуд, фабричные консервы, полуфабрикаты со множеством Е-добавок, острые пряности, кетчуп и майонез, алкоголь, сладкие газировки, которые вредны не только для выздоравливающих, но и для совершенно здоровых людей. Взамен этого **сделайте упор на кисломолочные продукты, в которых есть полезные для кишечника бактерии:** бифидок, ацидофилин, кумыс, ряженку, мацони, нежирную натуральную сметану, творог. Еще лучше, если вы (посоветовавшись с врачом) приобретете и будете принимать пробиотики. Но полезные бактерии не могут существовать на «голодном пайке», **им для питания необходимы натуральные пребиотики из растительной пищи** (это растительные волокна, которые содержат овощи и фрукты, а также отруби всех злаков), поэтому к любой мясной пище добавляйте салаты из капусты, свеклы, моркови, квашеную капусту.

## БЕССОННИЦА

В крайнем случае **можно разово прибегнуть к аптечным снотворным препаратам,** но лучше обойтись растительными средствам: примите 2 таблетки **валерианы** за 2–3 ч до сна, а ближе ко сну – 1 ч. л. **аптечной настойки пиона уклоняющегося (марьина корня)** в рюмке воды. И никаких детективов, триллеров и политики ни по телевизору, ни по Интернету. Проверено многократно.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Не следует форсировать события, торопиться как можно быстрее «встать в строй» или бросаться работать изо всех сил, чтобы наверстать упущенное; **необходимо больше отдыхать.** Специалисты утверждают, что ни в коем случае нельзя снова заниматься бегом, ездой на велосипеде, приседаниями, глубокими наклонами и другими физическими упражнениями – это оставьте на потом.

По мере выздоровления к дыхательным упражнениям **добавляйте свои обычные физические упражнения,** показанные по вашему возрасту и вашим заболеваниям, так как физкультура повышает иммунитет, снижает артериальное давление, содержание сахара в крови и свертываемость крови, а также улучшает настроение. **Очень полезны пешие прогулки на свежем воздухе.**

# СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

## ЛИМФАДЕНИТ

**Расскажу, что моя знакомая делала, чтобы вылечиться от лимфаденита.**

Срезала 1 кг **отростков хвойных деревьев** (ели и сосны) и накопала 0,5 кг **корней малины.** Промыла, просушила, измельчила, перемешала и сложила в банку, добавив 0,5 кг **меда.** Сложила слоями: слой растительной смеси и слой меда. Все это залила горячей водой и дала настояться сутки. Затем 8 ч томила эту смесь на водяной бане на слабом огне и дала снова настояться 2 суток. Принимала по 1 ст. л. 5 раз в день 2 недели подряд. Затем знакомая стала пить **настойку сабельника** по 30 капель 3 раза в день (100 г корней сабельника на 500 мл водки, настаивала 8 дней).

А для наружного применения использовала сухую тряпочку (суконную), натертую **хозяйственным мылом.** Прикладывала ее к лимфоузлам, сверху накрывала чем-то теплым.

***И.А. Агеева, г. Пенза***

## ОТ ПРОСТУДНОГО КАШЛЯ

Если кого-то из членов моей семьи начинает донимать кашель, никогда не покупаю в аптеке лекарства, а лечу так.

Беру **капустный лист,** опускаю его на 1–2 мин в кипящую воду, затем намазываю **медом** и накладываю на грудь (при сильном кашле два капустных листа – один на грудь, второй на спину).

Облегающая футболка хорошо держит лист всю ночь. А наутро от него почти ничего не остается.

Вместе с медом он впитывается в кожу, оказывает целебное действие. 3–5 ночей – и простудного кашля как не бывало.

*Иногда от кашля бывает очень сложно избавиться*

## ОТ БОЛЕЗНЕЙ ЛЕГКИХ

**Очень много людей страдает заболеваниями дыхательных путей.** Наиболее распространенными недугами являются астма, бронхит и различные виды кашля. Причинами этих болезней могут быть инфекции, аллергия или курение. Еще нашим бабушкам было известно лекарство, которое может избавить от этих недугов, и сегодня этот рецепт актуален.

**Ингредиенты:** 1/2 кг фиолетового лука; 1/2 кг сахара; 2 лимона; 1,5 л воды; 7 ст. л. меда.

**Приготовление.** Разогрейте сахар в металлической емкости при умеренной температуре и не забывайте его помешивать. Нарежьте на мелкие кусочки лук и добавьте его к сахару. Немного обжарьте и добавьте воду. Кипятите эту смесь, пока не испарится треть воды. Оставьте смесь, чтобы она остыла. Затем добавьте мед и выжатый из лимонов сок. Перемешайте. Оставьте смесь на ночь. После этого процедите жидкость через сито и перелейте ее в стеклянную бутылку. Это лекарство необходимо употреблять по 1 ст. л. перед каждым приемом пищи. Пейте его до полного выздоровления.

**Если вам хорошо знакомы болезни легких, попробуйте это средство.** Оно вам никак не навредит, ведь в его состав входят только натуральные ингредиенты.

***И.Ю. Пичугина, с. Польное Ялтуново Рязанской обл.***

***Прежде чем воспользоваться советами наших читателей, проконсультируйтесь с врачом!***

НАРОДНЫЙ СОВЕТ • № 16 / 13–19 апреля 2021 г.

*Рассказывает врач-терапевт*
***Наталья ЯРМУХАМЕТОВА***

# КАК ОСТАНОВИТЬ ВАРИКОЗ

**Коварство варикозной болезни состоит в том, что она развивается постепенно и поначалу мало проявляет себя. На первые признаки варикоза редко кто обращает внимание, тем самым запуская недуг и затрудняя его дальнейшее лечение.**

## СИМПТОМЫ

На начальных стадиях кожа становится сухой, **появляется небольшая пигментация.** Затем проступают вены над поверхностью кожи голеней и стоп, появляются интенсивные боли в ногах, дерматиты, экземы, плохо заживающие раны и даже трофические язвы.

## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ

Откажитесь от вредных привычек, **в первую очередь от курения,** так как никотин очень пагубно влияет на сосуды. Соблюдайте режим труда и отдыха. **Побольше двигайтесь.** Если у вас сидячая работа, старайтесь каждые полчаса вставать или делать несложные физические упражнения ногами. **И наоборот:** если вы большую часть времени проводите, стоя на ногах, при каждой возможности старайтесь ненадолго присесть. **При этом не сидите, положив ногу на ногу.** Побольше ходите пешком, поднимайтесь по лестницам, это тренирует мышцы ног и сосуды, улучшает кровообращение. **Откажитесь от высоких каблуков.** Когда отдыхаете дома, поднимайте ноги повыше. Занимайтесь физкультурой и спортом. Физическая активность оказывает благоприятное воздействие на весь организм, в том числе и на сосудистую систему. **Хорошо влияют на сосуды ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание.** Полезны массаж и самомассаж, контрастный душ или ванны.



*Регулярный уход за ногами поможет вам не пропустить начало болезни*

## НАЧИНАЕМ ЛЕЧЕНИЕ

**Если болезнь уже развилась, то ее необходимо срочно лечить.** Без промедления обращайтесь к врачу, который поможет подобрать правильное лечение. В медицине имеются как консервативные, так и оперативные способы лечения. **На начальном этапе заболевания применяются консервативные методы лечения:**

- ✓ **соблюдение режима труда и отдыха;**
- ✓ **диета;**
- ✓ **избавление от избыточной массы тела;**
- ✓ **лечебная физкультура, длительные прогулки, плавание;**
- ✓ **исключение тяжелой физической нагрузки;**
- ✓ **массаж;**
- ✓ **специальный медицинский компрессионный трикотаж (эластичные чулки, колготки, гольфы);**
- ✓ **гирудотерапия – лечение пиявками;**
- ✓ **препараты, укрепляющие стенки вен (детралекс) и улучшающие кровоток в сосудах (пентоксифиллин);**
- ✓ **мази, кремы и гели с содержанием венотоников и гепарина;**
- ✓ **биологически активные добавки.**

**В некоторых случаях могут потребоваться радикальные методы лечения:** склеротерапия или хирургическое удаление вен (флебэктомия).

## ПРОВЕРЕННЫЕ СРЕДСТВА

✓ Возьмите **листья сирени,** наполните ими пол-литровую бутылку наполовину, залейте доверху **спиртом или водкой.** Настаивайте 7 дней в темном месте, периодически взбалтывая, затем процедите. Натирайте настойкой ноги по всей длине, начиная с пальцев. Курс лечения – 1 месяц.

✓ Возьмите **зеленые помидоры,** нарежьте их кружочками и приложите к венам, зафиксируйте эластичными бинтами и оставьте на ночь.

✓ Возьмите **березовые почки,** наполните ими пол-литровую бутылку на 1/3 и залейте **водкой** до горлышка. Настаивайте 10 дней, ежедневно взбалтывая. Смазывайте вены полученной настойкой.

## ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

На вашем столе **должны быть продукты с большим содержанием витаминов и клетчатки,** овощи и фрукты обязательны. Необходимо ограничить употребление жиров и углеводов.

**Витамин Е.** Содержится в бобовых, зеленом луке, яичном желтке, печени, растительном масле.

**Витамин С.** Им богаты цитрусовые, черная смородина, плоды шиповника, сладкий перец, облепиха.

**Витамин РР (рутин).** Его можно получить при употреблении шиповника, цитрусовых, черной смородины, рябины, чая.

**Биофлавоноиды** – вещества, придающие яркую окраску ягодам и фруктам. Они способствуют разжижению крови, растворению тромбов. Ими богаты вишня, черешня, облепиха.

Облегчить работу вен помогает жидкость. **Пейте не менее 1,5–2 л воды в день.**

# Непрерывная боль и зуд исчезли так быстро, что Я ОТМЕНИЛА ОПЕРАЦИЮ ПО УДАЛЕНИЮ ГЕМОРРОЯ.




Полгода назад у меня появился сильный запор и резкая боль при походе в туалет. Кроме этого, меня там все время что-то жгло и был невыносимый зуд. Я использовала разные мази и свечи, делала сидячие ванны. Вначале это помогало и все возвращалось в норму» – доверительно рассказывает Дарина.

**Но потом становилось все хуже**

Через 2 месяца фармацевтика и домашние способы лечения уже не помогали. В туалете все было очень мучительно. Я страдала также во время ходьбы. Надо было делать маленькие шаги, ступать осторожно, в противном случае меня пронзала боль. Помогали лишь сильные болеутоляющие средства, но только на краткое время. Я начала увеличивать дозы. После них я была вялая и сонливая. Также начались боли в желудке.

Муж просил меня, чтобы я перестала принимать лекарства, но это легко говорить! Когда боль была невыносимой, я украдкой глотала таблетки. Но и это уже не помогало... Я как черта боялась каждого похода в туалет, поскольку это приносило невероятную боль. Смертельно перепугалась, когда увидела кровь на туалетной бумаге. Я поняла, что слишком долго медлила, что со мной уже происходит что-то плохое...

**Я договорилась об операции**

Наконец-то я решилась и пошла к специалисту. Он меня обследовал и констатировал: «Геморроидальные узлы в критическом состоянии, большие и твердые. Очевидное прогрессирующее воспаление. Это является причиной боли, жжения, зуда и проблем с опорожнением кишечника. Существует опасность возникновения венозного тромбоза. **Вы должны понимать, болеутоляющие средства вовсе не являются защитой, а противовоспалительные препараты всего лишь симптоматические.** Остается операция».

Операция была назначена через 6 месяцев. Я упала духом... Впереди еще столько месяцев боли – сказала я себе. Мне тогда даже не пришло в голову, что может быть средство, благодаря которому я вообще смогу избежать операции!

**Меня спас один клик**

Я начала читать в интернете, что меня ждет, и случайно открыла какой-то сайт. Я не знала, что это был самый важный жест в моей жизни. На этих страницах было описание действия абсолютно нового препарата: **прокто-ревитализационный курс Гемпротект для применения в домашних условиях**. Этот метод абсолютно природным способом ликвидирует причины возникновения геморроя и предотвращает его вторичное появление. И все это без химических препаратов и дорогого вмешательства.

Этот курс содержит необходимую дозу концентрированных биоактивных, антиоксидантных, сосудосуживающих и защитных веществ. Благодаря им препарат **безопасно и на длительное время устраняет тромбозы, раны и воспаления**. Возобновляется нормальное снабжение кровью и плотность в нижней части толстого кишечника. Все это приводит к устранению застоя крови, сосредоточенной в геморроидальных узлах, и они полностью рассасываются уже в течение 30 дней.

Несмотря на то, что это было интересно, я все же продолжала читать об операции. Это было слишком хорошо, чтобы поверить, и я рассказала мужу о своих сомнениях. Когда я показала ему Гемпротект, он сказал: «Попробуй, операция далеко. Если поможет, ты просто ее отменишь». И я заказала полный курс на 60 дней. **Уже через 2 дня я почувствовала значительное облегчение**! Боль была переносимой, а зуд и жжение быстро прошли. Уже через 7 дней я могла делать движения, при которых до этого корчилась от боли. Я также без проблем сидела. Я все меньше времени проводила в туалете, а боль с каждым днем уменьшалась. Я чувствовала себя все лучше и лучше.

Через месяц, когда у меня уже практически не была никаких проблем, я снова пошла к специалисту. Он был удивлен: «Это невероятно! Даже следа не осталось от воспалительного состояния, шишки исчезли. Геморрой полностью рассосался. Что Вы делали, кроме сидячих ванн и применения мазей?» Я ответила, что ничего, и рассказала о Гемпротект. Врач понял, как действует данный курс, но не знал, что такой препарат появился на рынке. Операцию мы само собой отменили.

**Наш специалист, проф. Генри Корден объясняет:**

Как может натуральный прокто-ревитализационный курс Гемпротект устранить связанные с геморроем проблемы, усложняющие Вам жизнь?



Возникновению геморроя главным образом способствуют ослабленные мускулы, блокирующие нормальный ток крови. Кроме того, сидячий образ жизни и пища, бедная клетчаткой, нарушают давление в венозной системе.

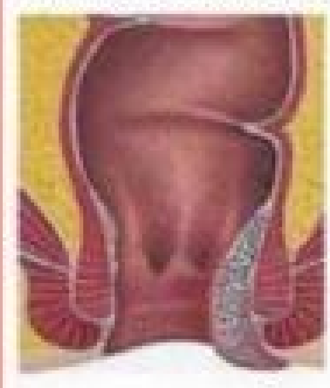
Лишенные защиты мускулов **сосуды вокруг прямой кишки растягиваются, как шарик, и наполняются кровью.** Появляются чрезвычайно болезненные расширенные вены, которые при попытке опорожнения кишечника образуют кольцо, усиливающее давление, боль, зуд и жжение. Постепенно происходит выдавливание геморроидальных узлов, препятствующих акту дефекации, нормальной ходьбе и длительному сидению. Независимо от прогрессирования проблемы, средства обезболивания только снимают боль, а сидячие ванны и мази действуют симптоматично. Чтобы на длительное время избавится от боли, жжения и запоров, нужно воздействовать на источник проблемы:

Натуральный Гемпротект помогает достичь нужного эффекта **благодаря глубокому проникновению в поврежденные ткани и их обновлению.** Гемпротект содержит необычайно эффективную формулу для устранении инфекции, воспаления кожи и слизистой (бактериального, вирусного или грибкового происхождения). Действует также против боли и зуда.

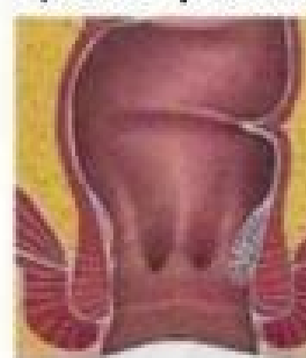
- вывести кровь, застаивающуюся в геморроидальных узлах;
- устранить возникший венозный тромбоз;
- питать клетки сосудов и мышц;
- погасить воспалительные процессы, раздражения и инфекции;
- предотвратить рецидивы.

Прокто-ревитализационная формула была усилена экстрактом зверобоя, который обладает регенерационным и восстанавливающим эффектом, **стимулирует обновление коллагена** в организме, существенно улучшает эластичность и прочность мышечной ткани и глубоко питает клетки стенок сосудов. Дополнение формулы экстрактом опунции способствует тому, что **кожа покрывается защитной оболочкой**, препятствует раздражению, сохраняет правильное pH кожи и делает возможным безболезненное и более легкое опорожнение кишечника.

Через 7 лет работы над созданием Гемпротект опрос группы из 987 добровольных участников подтвердил, что **достаточно 2-3 дней для того, чтобы наступило ощутимое улучшение** и раздражение ушло. После 2 недель 91% участвующих в исследовании избавились от зуда, боли и запоров. **После 30 дней 97% участвующих обнаружили полное рассасывание геморроидальных узлов.**



**До курса: кровь накапливается в растянутых сосудах, образуются сгустки. Возникает неприятное воспаление и расширенные вены, вызывающее необычайно болезненный акт дефекации.**



**В течение: питательные вещества проникают внутрь стенок сосудов. Опухоль уменьшается, что является признаком устранения воспалительного состояния. Застой крови устраняется.**



**После курса: стенки сосудов укреплены и препятствуют возникновению новых расширенных вен. Возобновляется легкое опорожнение кишечника, исчезают воспаления, боль, жжение и зуд.**

**Как заказать натуральный прокто-ревитализационный курс «Гемпротект», чтобы на длительное время избавиться от боли, зуда и запора?**

Каждый день первые 100 человек, которые позвонят на горячую линию **8 (495) 781-42-14**, получат до **70% скидки**!

**«Гемпротект» 60** таблеток за **1299 руб.** вместо ~~2500 руб~~.! Код продукта: 61 62 313

**«Гемпротект»** таб. за **2000 руб.** вместо ~~5000 руб~~.! Код продукта: 61 62 314

**Суперпредложение! «Гемпротект» 240** таб. за **3000 руб.** вместо ~~10 000!~~

Код продукта: 61 62 315

+ почтовые расходы

**Звоните сейчас 8 (495) 781-42-14** по обычным тарифам

или **8 (800) 250-35-70** Звонок бесплатный

или отправьте СМС на номер +7(925) 007-30-03 Наш сайт www.ru.betaprotect.com

# ВКУСНО, СЫ

*Блюда со всеми разновидностями макарон любят все. Их в разных вариациях предлагают наши читатели: это и простые рецепты на каждый день, и праздничные варианты. Приятного аппетита!*

***Ведущая рубрики Элеонора АРЕФЬЕВА***

**Надо:**

- свежая капуста – 300–400 г
- макароны – 50 г
- лук репчатый – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- корень сельдерея или петрушки – 1 небольшой кусочек
- сливочное масло – 2 ст. л.
- вода – 1 л
- томатная паста – 1 ст. л.
- яйца – 3 шт.
- зелень петрушки – 1 небольшой пучок
- душистый перец или пряные травы – по вкусу
- соль – по вкусу

## СВЕЖИЕ ЩИ С МАКАРОНАМИ

Свежую капусту нашинковать, положить вместе с макаронами в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне до полуготовности. Затем добавить нашинкованные и обжаренные в масле лук, морковь и петрушку и варить до готовности. Незадолго до окончания варки посыпать суп перцем или измельченными пряными травами, добавить томатную пасту.

В готовый суп положить нарезанные пополам или четвертинками яйца, посыпать зеленью.

***Алена Агеева, г. Пенза***

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ



**Надо:**

- копченое сало – 8 ломтей
- репчатый лук – 2 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 1 ст. л.
- лапша – 500 г
- тертый твердый сыр – 50 г
- помидоры консервированные без кожуры – 400 г
- черный перец – по вкусу

## ЛАПША МЕЦОВИТСКАЯ

Для приготовления этого блюда греческой кухни нужно взять сало хорошего качества, положить его в холодную воду на 20 мин. Затем промыть проточной водой, просушить, нарезать на мелкие кусочки.

Поджаривать нарезанные лук, чеснок и сало в течение нескольких минут. Добавить помидоры, перец, но воздержаться от добавления соли, так как сало и сыр уже содержат ее в достаточном количестве. Убавить огонь и оставить ингредиенты тушиться, затем добавить лапшу, дать блюду протушиться еще 10 мин. Лапша не должна быть слишком мягкой.

В конце добавьте тертый сыр – и приятного аппетита!



## БАРАНИНА С ЛАПШОЙ

Поджарьте мелко нарезанные лук и чеснок, затем добавьте мясо, нарезанное кубиками. Поджарьте мясо с обеих сторон и добавьте помидоры, соль, перец, вино и половину воды. Тушите на медленном огне, пока мясо не станет мягким. Затем добавьте остальную воду, вскипятите и добавьте лапшу. Тушите блюдо еще примерно 15 мин, пока лапша не сварится. Готовое блюдо посыпьте тертым сыром.

***Анна Болотова, г. Ярославль***

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

**Надо:**

- баранина – 1 кг
- репчатый лук – 2 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- томаты консервированные без кожуры и сока
- орегано – 1 щепотка
- вода – 850 мл
- сухое белое вино – 125 мл
- тертый твердый сыр – 50 г
- лапша – 500 г
- соль, перец – по вкусу

**Надо:**

- лапша – 200 г
- тыква –1 кг
- яйца - 4 шт.
- сахар – 1/4 ст.
- корица, соль – по вкусу
- растительное масло – для жарки

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ЛАПШОЙ

Лапшу отварить, дать стечь воде. Тыкву нарезать соломкой, полить и поджарить в масле (не покрывая крышкой). Затем смешать с лапшой, вбить яйца, добавить сахар, перемешать и запечь.

***А.В. Золотова, г. Калуга***



# ...ТНО, ПРОСТО!

## МАКАРОНЫ С КУКУРУЗОЙ И ЯЙЦАМИ

**Надо:**
- макароны отварные – 150 г
- кукуруза – 100 г
- паста томатная – 100 г
- яйца – 2 шт.
- укроп – 1 небольшой пучок
- соль – по вкусу
- растительное масло – для жарки

Макароны заранее отварить. В сковороду влить немного масла, выложить макароны, добавить томатную пасту и прогреть 2–3 мин. Добавить кукурузу без жидкости, а затем укроп.

Добавить яйца и соль по вкусу. Перемешать. Жарить 5 мин.

*Елена Городишенина, ст. Платнировская, Краснодарский край (фото автора)*

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ





## РУЛЕТ С МАКАРОНАМИ

**Надо:**
- фарш мясной – 500 г
- макароны – 250 г
- яйцо – 1 шт.
- масло сливочное – 30 г
- масло растительное – для обжаривания
- сухари панировочные – 50 г
- соль, перец – по вкусу

Разложить мясной фарш на разостланную салфетку, смоченную холодной водой, и разровнять ножом так, чтобы получился продолговатый ровный слой толщиной 1,5 см, посолить, поперчить. На середину мясного фарша по всей его длине положить сваренные, заправленные маслом и охлажденные макароны, после чего соединить края фарша. Полученный рулет аккуратно снять с салфетки и положить швом вниз на смазанный маслом противень или сковороду.

Сверху рулет смазать яйцом, посыпать сухарями, полить маслом, сделать несколько проколов вилкой и поставить на 30–40 мин в разогретую до 200 градусов духовку. Готовый рулет разрезать на порции, украсить зеленью и подать к столу.

*В.В. Надеждина, Приморский край*

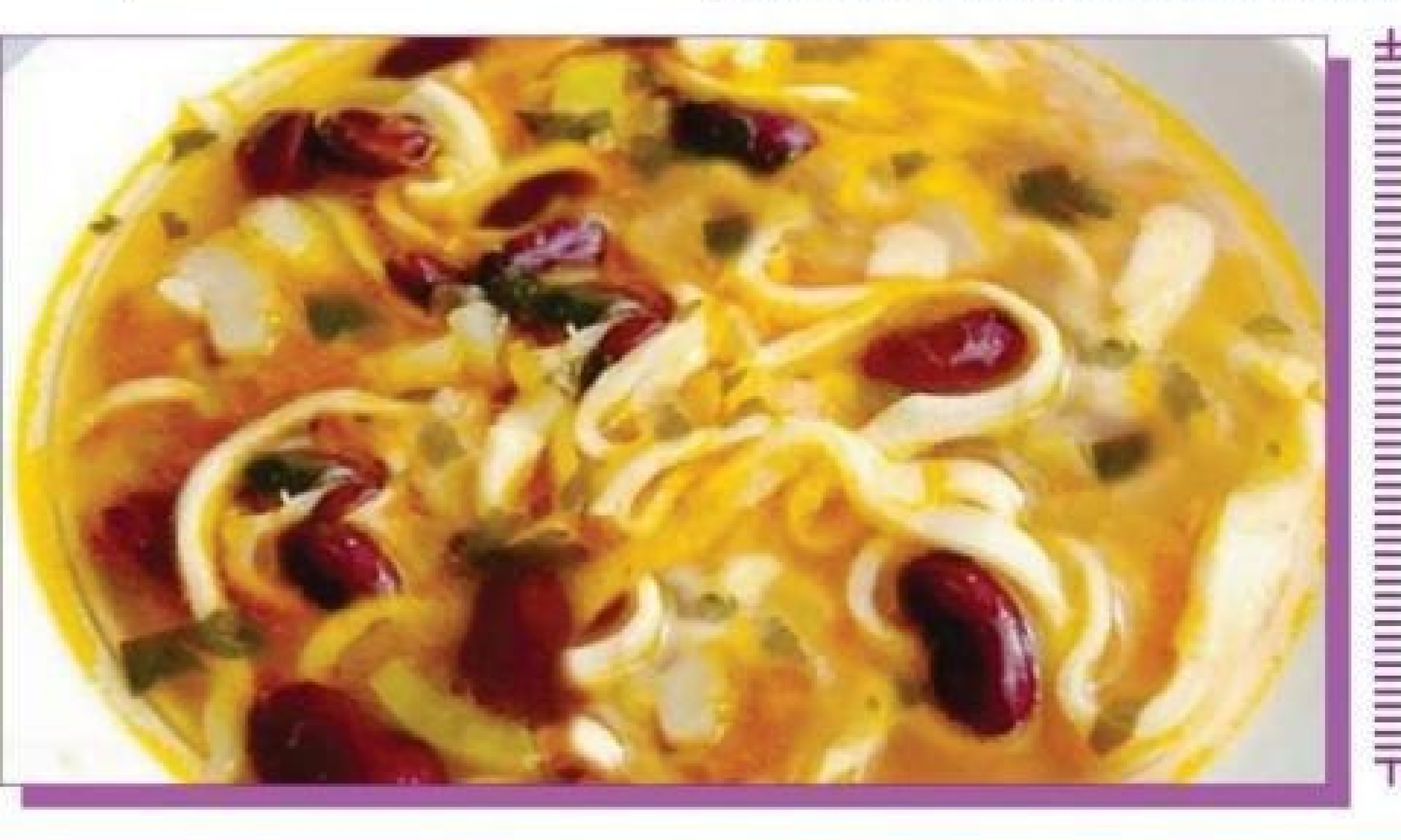
## МАКАРОННИК С ЯЙЦОМ

**Надо:**
- макароны – 250 г
- яйцо – 1 шт.
- молоко – 1 ст.
- сахар – 2 ст. л.
- сухари – 2 ст. л.
- масло растительное – 1 ст. л.
- соль – по вкусу

Сварить макароны, слить с них воду. В отдельную кастрюлю влить холодное молоко, вбить яйцо, добавить сахар и соль. Затем, хорошо размешав, влить эту смесь в макароны, уложенные на промазанную маслом сковороду. Посыпать сухарями и запекать в духовке при температуре 180 градусов 15–20 мин, пока не образуется румяная корочка. Можно подать со сметаной или со сливочным маслом.

*Лариса Ильина, г. Астрахань*





## СУП ИЗ ФАСОЛИ С ЛАПШОЙ

**Надо:**
- фасоль красная – 1,5 ст.
- лук репчатый – 1 шт.
- лапша – 100 г
- масло растительное – 2 ст. л.
- соль, перец – по вкусу
- зелень – для украшения

Промытую фасоль на 3–4 ч залить холодной водой. Затем воду слить, фасоль залить 2,5 л холодной воды и варить до мягкости. Добавить поджаренный с маслом лук, соль, перец, всыпать лапшу и варить еще 20 мин. Перед подачей на стол суп посыпать рубленой зеленью.

*Е.А. Агафонова, г. Томск*



*Рассказывает старший научный сотрудник ФГБНУ ВНИИС им. И.В. Мичурина, кандидат наук* ***Николай ХРОМОВ***




# ВЫРАЩИВАЕМ ЛЮБИМЫЕ БАКЛАЖАНЫ

**Определиться с выбором в пользу баклажана помогает уже тот факт, что сроки от посева семян до получения урожаев невелики, часто это всего лишь 70–80 дней, лишь позднеспелые сорта могут перевалить за 100-дневный срок ожидания. А еще этот овощ абсолютно нетребователен к почве и его гораздо проще выращивать, чем перцы или томаты. Да и в плане температуры баклажан не знает себе равных: все, что нужно для прорастания семян, – это 10–12 градусов тепла. В общем, сплошные плюсы!**

**Враг баклажанов – это возвратные заморозки,** вот их-то культура боится. Опустится температура до 4–5 градусов тепла, и рассада может погибнуть. Поэтому в центре страны и севернее спешить с высадкой рассады не стоит – высаживать ее в открытый грунт можно не ранее начала июня, а в теплице – смело на недельку-другую раньше.

Если ранее на участке рос любой представитель пасленовых, например картофель, то культура даже на хорошей почве может быть угнетена, а вот если росла морковь или капуста – добро пожаловать на этот участок и баклажану!

Примерно **за неделю до высадки рассады в открытый грунт необходимо провести ее закалку,** для чего достаточно просто открыть форточки, доведя температуру в помещении до уличной. Рассада должна потихоньку привыкать к холоду – начните с 20 мин в день и доведите постепенно до суток.



Для формирования крупных и вкусных плодов не помешают баклажану **минеральные удобрения: калий и азот** (15–20 г сульфата калия и мочевины на квадратный метр), а на черноземных почвах еще и фосфор (20 г суперфосфата на квадратный метр). Все эти удобрения для «комплексности» лучше вносить вместе с органикой осенью, а если не успели, то подойдет и ранняя весна – за месяц до высадки рассады в грунт.

Если заранее не успели внести удобрения, то их можно просто разбросать по участку, после чего его хорошенько полить, а можно добавить непосредственно в посадочные лунки (3–4 г – доза каждого удобрения).

Самые **лучшие урожаи получатся на участке, ориентированном на юг,** хорошо прогреваемом, заранее подготовленном, с глубоко перекопанной, взрыхленной и лишенной сорняков почвой. Если почвы бедноваты, то можно позаботиться о заправке их навозом, но все же лучше перегноем или компостом.

Дальнейший уход за растениями несложен: это прополки, поливы и борьба с сорной растительностью, особенно в первые 12–15 дней после посадки рассады.

**С уборкой урожая не затягивайте, иначе плоды переспеют и станут грубыми.**

Выращивают баклажаны в большинстве случаев через рассаду, хотя на юге можно выращивать и просто высевая семена в грунт.

## КСТАТИ

**В мякоти баклажана множество полезных веществ: пектин, дубильные вещества, клетчатка, минералы и биологически активные вещества. Баклажаны не имеют высокой калорийности, и их с полным правом можно назвать диетическим продуктом.**



# КАКИЕ РАСТЕНИЯ НЕ МОГУТ БЕЗ СОЛНЦА

**Есть деревья и кустарники, которые вполне комфортно себя чувствуют в тени себе подобных. Но есть и те, для которых свет и тепло звезды по имени Солнце являются основным условием для нормально роста, развития и плодоношения. Сегодня расскажем о растениях для солнечного сада.**



**Для облепихи** даже малейший недостаток света может привести к негативным последствиям. Облепиху нужно размещать на открытом, очень хорошо освещенном месте.

**Нужно много света и сливе,** она, хотя и выносит небольшую и кратковременную полутень, все же чувствует себя гораздо лучше на открытом месте.

**Груша** – растение также очень капризное по отношению к освещенности, ее нельзя высаживать в тени. Свет регулирует характер и строение кроны груши. При его недостатке растения формируют высокую и узкую крону, плоды мельчают и приобретают более тусклую окраску. Если же растению света хватает, то снижается его высота, крона становится шире, а окраска листьев приобретает естественность.

К «термостойким» растениям можно отнести **клен приречный, ольху серую, березу повислую, ясень белый, тополь, иву, а липа войлочная** при недостатке света даже становится слабозимостойкой.

Из ягодных кустарников более всего **нуждается в свете смородина, как красная, так и черная.** Сорта, имеющие компактную форму кроны, обязательно нужно своевременно прореживать в центре; если этого не делать, то урожай будет сосредоточен лишь на периферии, а в центре все плодовые образования могут отмереть. В тени же черная смородина вообще может не дать урожая, к тому же там она больше подвержена вероятности повреждения вредителями и болезнями.

**Шиповник,** как и смородина, также предъявляет большие требования к свету, при его недостатке мельчают плоды, а растения могут даже погибнуть.

Не откажется от освещенного места набирающая обороты популярности **арония.** Конечно, этот неприхотливый кустарник может спрятаться и в тени, но на солнечном, открытом месте и цветение будет более ярким, и урожай высоким. Не стоит забывать и о свете внутри кроны, которую по мере загущения нужно обязательно прореживать.

**Крыжовник** даже на легкое затенение обязательно ответит снижением урожая, более слабыми приростами и менее яркой листвой. Сажать его нужно на открытых солнечных местах, однако защищенных от сильных ветров. Крыжовнику гораздо проще перенести засуху, чем чрезмерное переувлажнение.



**Ранняя ягода жимолость** также требует много света, в тени или даже в полутени заметно слабеет урожайность, становятся короткими приросты.

**На солнечных местах цветение голубики проходит более активно,** а отсюда и хорошие урожаи крупных, вкусных ягод.

Часто растущий в тени **кизил** также очень любит и прекрасно себя чувствует на залитых солнцем пространствах. В тени деревьев его высаживают часто из-за боязни поражения морозами, но под кронами других растений кизил дает меньше урожая, быстрее загущается.

Любит купаться в лучах солнца засухоустойчивый и термостойкий **хеномелес.** В тени плоды мельчают, а растения быстро загущаются. То же самое можно сказать и про **гумми – брата облепихи.** Эти растения, растущие в тени, чаще подвержены подмерзаниям.

Из декоративных кустарников **обожают открытые солнечные места и являются термостойкими буддлея** (при недостатке света кустарник теряет форму, становясь однобоким и плоским), **вереск** (встречаются лишь на участках с освещенностью не менее 50% от полной, а часто и на полностью открытых местах) – на затененных участках цветение будет коротким и необильным, **ракитник, лох** (в условиях затенения побеги сильно искривляются), **дрок.**

И наконец, хвойные растения. **Пихта одноцветная и пихта высокая** гораздо лучше развиваются при полном освещении, однако в молодом возрасте требуют полутени.

**Можжевельник** очень любит освещенные места, особенно его стелющиеся формы, которые происходят из тех мест, где тени попросту нет. Однако **любовь к свету чревата обгораниями,** предотвратить которые можно, разместив можжевельник в таком месте, чтобы наиболее яркое солнце, которое можно наблюдать в период с 11 до 2–3 часов дня, не попадало на него.

**Лиственница** – самое требовательное к свету из наших древесных пород.

**Ель сизая, ель колючая, сосна** – без достаточного света у этих растений наблюдается кривоствольность, крона становится редкой, иногда отмирает.

## ДЕТИ – НЕ ПОМЕХА!

Мне 46 лет, вес 183 кг, женат не был. Для серьезных отношений и создания семьи хотел бы познакомиться с доброй, порядочной, интеллигентной, симпатичной женщиной до 43 лет. Наличие детей для меня не помеха. Всю подробную информацию о себе сообщу при телефонной беседе. Звоните!

***Тел.: 8-916-546-24-61***
***Константин, Московская обл.***

## Я СИМПАТИЧНАЯ И ДОБРАЯ

Мне 44 года, я симпатичная, добрая, приятная во всех отношениях. Для серьезных отношений хотела бы познакомиться с порядочным, добрым, отзывчивым, интеллигентным мужчиной до 75 лет. Все детали обсудим при телефонной беседе.

***Тел.: 8-905-528-09-38***
***Оксана, г. Москва***

## ПОЗНАКОМЛЮСЬ С УМНЫМ И ИНТЕЛЛИГЕНТНЫМ

Мне 64 года, вдова, приятная, интеллигентная, образование высшее. Познакомлюсь с умным, интеллигентным, порядочным мужчиной до 70 лет, проживающим в Москве либо Московской области.

***E-mail: lst112@yandex.ru***
***Людмила***

## УСТАЛА ОТ ОДИНОЧЕСТВА

Познакомлюсь для создания семьи и серьезных отношений с добрым, серьезным, порядочным мужчиной до 68 лет без вредных привычек и материальных проблем. Желательно, чтобы он проживал в г. Краснодаре, пригороде, либо на побережье Черного моря. Я вдова, мне 60 лет, веду здоровый образ жизни, добрая, искренняя, интеллигентная, симпатичная, хорошая хозяйка.

***Тел.: 8-929-424-15-03***
***Елена, г. Краснодар***

## ВМЕСТЕ ВЕСЕЛЕЕ

Мне 70 лет, живу одна недалеко от Санкт-Петербурга в частном доме с удобствами. Для совместного проживания, общения и досуга хотела бы пригласить к себе пожить одинокую, добрую, честную и аккуратную женщину до 65 лет. От нее: совсем незначительная помощь по дому и общение, от меня: проживание и питание. Надеюсь найти себе друга и компаньона, ведь одной по жизни идти крайне тяжело.

***Тел.: 8-996-790-86-08***
***Нина, г. Санкт-Петербург***

## Я – РАЗНОСТОРОННЯЯ ЛИЧНОСТЬ

Мне 70 лет, рост 173 см, вес 62 кг, имею высшее образование, выгляжу моложе своих лет. Я стройная, симпатичная, очень заботливая, милосердная, хорошая хозяйка и большая чистюля. Имею разносторонние интересы – от военной истории до классической музыки, живописи и изучения достопримечательностей. Для серьезных отношений и создания семьи хотела бы познакомиться с порядочным мужчиной, вдовцом от 65 до 80 лет. Желательно, чтобы он был военным пенсионером, имел высшее образование и свою квартиру. Альфонсов и судимых прошу меня не беспокоить.

***Тел.: 8-987-835-81-67***
***Валентина, Саратовская обл.***

## ЖДУ И НАДЕЮСЬ

Мне 70 лет, по гороскопу Рыбы, я интеллигентная, добрая, хорошая хозяйка. Для серьезных отношений хотела бы познакомиться с порядочным, честным, добрым мужчиной без вредных привычек, можно с инвалидностью, но ходячим, проживающем в г. Санкт-Петербурге либо Ленинградской области.

***Тел.: 8-921-555-29-41***
***Зинаида, г. Санкт-Петербург***

## ХОЧЕТСЯ ТЕПЛА И ЗАБОТЫ

Мне 63 года, я одинокая, симпатичная вдова, рост 167 см, вес 85 кг, на пенсии, но работаю. Хотела бы для серьезных отношений познакомиться с добрым, порядочным одиноким вдовцом, с которым никогда не будет скучно, без жилищных и материальных проблем. Желательно, чтобы мой будущий избранник был православный, не был обременен детьми и внуками и проживал в г. Санкт-Петербурге. Альфонсов и судимых прошу меня не беспокоить.

***Тел.: 8-921-920-75-14***
***Надежда, г. Санкт-Петербург***

## ЗДОРОВЬЕ – САМОЕ ЦЕННОЕ БОГАТСТВО!

Так получилось, что в 31 год у меня накопилось много болезней, в основном это психосоматика, но все же. Одни таблетки, которые назначают врачи, не помогают, другие имеют побочные эффекты, третьи дорого стоят. Хотел бы познакомиться с людьми, которые разбираются в народной, альтернативной медицине, для обмена опытом лечения без обращения к врачам. Давайте вместе общаться, обмениваться советами. Ведь здоровье – самое ценное в жизни человека!

***Тел.: 8-920-116-19-42***
***Виталий, г. Ярославль***

## ИЩУ ПРИЯТНУЮ И ИНТЕЛЛИГЕНТНУЮ

Мне 54 года, рост 164 см, вес 62 кг, москвич, интеллигентный, спортивный, с хорошим чувством юмора и разносторонними интересами. Увлекаюсь фотографией, искусством, люблю хорошую музыку, сам хорошо пою и танцую. Для совместного досуга и личных отношений хотел бы познакомиться с приятной, интеллигентной женщиной до 53 лет. Всю подробную информацию сообщу в телефонной беседе.

***Тел.: 8-926-129-78-50***
***Эдуард***




## ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

| ИЗДАНИЕ | ИНДЕКСЫ В КАТАЛОГАХ |
|---|---|
| «Народный совет» | Официальный каталог Почты России «Подписные издания» П1338 |
| Журнал «Просто Вкусно Полезно» | Каталог Почты России П5375 |
| Журнал «Народные рецепты – Здоровье» | Каталог Почты России П5379 |
| Журнал «Дачный сезон – советы читателей» | Каталог Почты России П5381 |

**КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»**

**СОВЕТская ЗАНАЧКА**

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

**КУПОН УЧАСТНИКА**

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

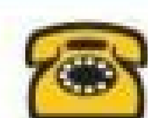
ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН

# ВНИМАНИЕ!

**Звоните и задавайте нам свои вопросы**
**в будние дни с 11.00 до 17.00** (по московскому времени)
**по бесплатному телефону**



# 8-800-250-27-28

**КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ**
**БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**



**ИЛИ ПИШИТЕ НАМ ПО АДРЕСУ:**
**105094, МОСКВА, а/я 2**
**E-MAIL: INFO@NARSOVET.RU**

# НЕ ПРОПУСТИТЕ!

**НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ с 20 апреля 2021 года**




**А также:**

- Какие вопросы решает жилищная инспекция?
- Сколько нужно баллов, чтобы родитель ребенка-инвалида вышел на досрочную пенсию?
- Кредит погашен, а платеж на карту набегает. Что делать?
- С кем останется питомец после развода?
- Дом сгорел. Можно ли снизить его кадастровую стоимость?
- Вправе ли студент сам выбирать место практики?
- Как не допустить язву желудка
- Проверенное средство от пневмонии

# ПРОСТО АНЕКДОТЫ

Однажды я решил создать подушку безопасности и с каждой зарплаты покупать 5 г серебра, одну акцию Аэрофлота, 10 долларов, 10 евро и один инвестиционный пай. Теперь у меня есть 5 г серебра, одна акция Аэрофлота, 10 долларов, 10 евро, один инвестиционный пай и долг за коммуналку.

●●●

Достаю из холодильника двухлитровую колу, директор: «О, и мне налей!» И как объяснить, что она с вискарем уже?

●●●

Кто-нибудь знает, как отписаться от рассылки квитанций на оплату коммунальных услуг?

●●●

Я знаю, сколько нужно женщинам пар обуви для счастья, – на одну больше, чем у них есть.

●●●

Я до утреннего кофе – ноль процентов энергии. Я после чашечки кофе – ноль процентов энергии + тахикардия.

●●●

Физик, вчера получивший зарплату, пришел домой в пятом агрегатном состоянии вещества.

●●●

Кто сказал, что у нас плохая медицина? Вон каждый день новые лекарства от всех болезней рекламируют!

●●●

– Я смотрю, ты за себя взялся: курить бросил, по утрам бегаешь... Никак до пенсии решил дожить?

## Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!




*Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила: в нем участвуют советы или рецепты читателей, присланные в «НС». Заполните купон участника (на следующей странице). Свои данные впишите аккуратным, разборчивым почерком, внимательно заполняя каждую строчку. Вся информация, которую вы внесете в купон участника конкурса «СОВЕТская заначка», держится в секрете. Ваши данные нужны редакции для того, чтобы в случае выигрыша мы могли почтовым переводом выслать деньги на ваше имя. После заполнения вырежьте купон и вместе со своим советом или рецептом пришлите нам по адресу:* **105094, Москва, а/я 2, «Народный совет».**

*Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», ждите. Заслуженный приз вы получите в течение 1–1,5 месяца со дня опубликования вашего совета.*

***Победителями этого номера стали: А. Агеева, г. Пенза (стр. 18); А. Болотова, г. Ярославль (стр. 18); Е. Городишенина, ст. Платнировская (стр. 19).***




Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Свидетельство ПИ № ФС 77-79864 от 25.12.2020 г.

**«Народный совет» № 16 (874)**

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
**Учредитель:** ООО «ИМ Медиа»
**Генеральный директор:** Алексей Иванов
**Исполнительный директор:** Муза Монамс
**Издатель:** Александр Иоффе
**Главный редактор:** Клюев Антон Викторович
**Дизайн и верстка:** Руслан Сято, Элина Ульянова
**Редакция:** Элеонора Арефьева, Ирина Бовкун, Юлия Карзиер (зам. главного редактора), Лариса Пяткина, Наталья Студеникина, Мария Фесенко, Ирина Яковенко
**Распространение:** ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-76-08
e-mail: tds@im-media.ru
**Размещение рекламы:**
Вероника Милоянина, тел. (495) 974-77-48
**e-mail:** adv@im-media.ru
**Подписка с любого месяца на почте:**
по каталогу Почты России «Подписные издания» индекс П 1338



**Отпечатано** ООО «МДМ-ПЕЧАТЬ»
Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО, Всеволожский пр., 114
Тираж 190 000 экз.
Дата выхода в свет 13.04.2021 г.
**Адрес редакции, издателя:**
Россия, 105094, Москва, ул. Золотая, д. 11, помещение 7А28.
Тел. (495) 974-74-03
www.im-media.ru
**e-mail:** info@narsovet.ru
Цена свободная

